دع القلق
وابدأ الحياة

sultein

صف هذا الكتاب بطريقة الجمع التصويرى

. مكتبة الخانجى

ص . ب ١٣٧٥ القاهرة

رقم الإيداع
١٩٩٤/٥٠٠٩

مقدمة

الطبعة السادسة عشر

منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما . أقدمت على طبع هذا الكتاب دون أن أملك من نفقات الطبع أكثر من ربع المبلغ المطلوب !! .. وسمها جرأة ، أو ربما اندفاعاً وتهوراً .. ولكنى كنت منتشيا بسحر هذا الكتاب الذى توسمت أنه يسد فى المكتبة العربية الفراغ نفسه الذى سده فى المكتبة الانجليزية .. مؤمنا بحاجة قراء العربية إلى الإنتفاع به ، والاهتداء بهَدْيه .. متلهفاً على أن أرى أخوة لى فى الوطن العربى يفيدون منه مثل الفائدة التى أفدت ، أو يتلمسون فيه شفاء من داء هذا العصر ، وآفة هذا الأوان : القلق .

ومن ثم لم ألق بالاً إلى عواقب هذه الجرأة .. ولو أننى فعلت لأدركنى هذا التردد ، ولكنتُ خليقا بأن أحجم عن تنفيذ هدفى إلى أجل لا يعلم إلا الله مداه !

على أننى ما أسرع ما استكشفت أن جرأتى لم تكن نسيج وحدها .. فقد صادفت جرأة تزيد عليها أضعافاً مضاعَفة . ممثلة فى أخى الأستاذ المرحوم محمد نجيب الخانجى ، صاحب مكتبة الخانجى ، وناشر هذا الكتاب ! .

وسرنى وملأنى زهوا وفخرا أنه ، بدوره ، توسم فى الكتاب ما توسمت وآمن بجدواه كما آمنت ، واستشفّ من ورائه النفع والفائدة كما استشففت ... فكان أن حمل عبء نشره غير محجم ولا متردد .

كان ذلك منذ أكثر من خمسة وعشرين عاما — حين صدرت الطبعة الأولى من هذا الكتاب .. وبعد أن نفدَت تلك الطبعة فى أشهر معدودات ، لم يبقَ للتردد محل فى قلبينا : قلب أخى نجيب وقلبى .. بل حلت محل هذا التردد ،

الرغبة الصادقة فى توفير الكتاب فى الاسواق العربية على الدوام ، بحيث لا يفتقده أحد ، فيعز عليه .

وتمشيا مع هذه الرغبة صدرت الطبعات الثانية والثالثة والرابعة وهذه هى الطبعة السادسة عشر أزفها الى القراء ، وقلبى مفعم بالسرور ولسانى ناطق بالشكر والامتنان ونفسى مملوءة بالسعادة .. سعادة مَن وسعه أن يحقق شيئا من أجل إشاعة السعادة بين الآخرين .

على أن الفضل ينبغى أن يُنسب لذويه .. وصاحب الفضل الاكبر فى هذه الطبعات المتوالية ، وهذا الثوب القشيب الذى يتحلى به الكتاب ، للناشر الجرىء الأستاذ نجيب الخانجى .

عبد المنعم النهادى

لمحات من حياة ديل « كارنيجى »

حين بدأ « ديل كارنيجى » — مؤلف هذا الكتاب — يعى شيئا من أمر الحياة ، ألفى نفسه يعيش فى احدى القرى المنتشرة بولاية « ميسورى » بالولايات المتحدة الامريكية .. تلك القرى التى يحيا أهلها بعيدين نوعا ما عن أسباب الحضارة والعمران ، عاكفين سحابة نهارهم فى فلاحة أراضيهم ، حتى إذا عتم المساء ، أووا إلى دورهم البسيطة ، يمسحون عرَقهم المتصبب ، ويريحون أجسادهم من النصب المتصل .

والتفت إلى أبيه وأمه ، فألفاهما قرويين ، ساذجين ، يخيم عليهما الجهل ، ويحيط بهما الفقر ، وقد اعتمدا فى كسب عيشهما ، وتنشئة ولدهما على التربة التى يملكانها ، ويحصران فيها آمالهما كلها .

وفى هذا المحيط صادف كارنيجى عقبته الاولى فى طريقه الى الحياة ، هى الحياء ! ولم يدر أكان حياؤه هذا انطباعا أم تطبعا ، ولكن الذى أدركه أن هذا الحياء حال دونه ودون الانطلاق على سجيته ، كما يفعل أنداده .

وازداد حياؤه وضوحا حين احتوته المدرسة أول مرة . فقد أحس غضاضة فى أن يسعى إلى المدرسة كل صباح ، ويؤوب منها كل مساء ، ممتطيا ظهر دابة من دواب أبيه ، على حين كان أقرانه الذين نأت بهم الديار عن المدرسة — مثله — يقيمون فى المدرسة طوال الموسم الدراسى ، موفرين بذلك عناء الغدو والرواح ، مظهرين بذلك ، ضمنا ، اقتدار ذويهم على الانفاق عليهم عن سعة .

هنالك أحس كارنيجى بالنقص ، وأحس أن أقرانه قد لمسوا فيه هذا النقص .. لمسوه فى جيئته إلى المدرسة وذهابه عنها على ظهر الدابة .. ولمسوه فى

ثيابه القديمة المغبرة ، ولمسوه فى هزاله ، وضموره ، وشحوب وجهه الذى ينطق ببؤسه وعوزه .

ولما كان الاحساس بالنقص مقترنا دائما بالرغبة الملحة فى التفوق والظهور ، ولما كان كارنيجى يأنس فى بنيته الضعف ، وفى نفسه قلة الجلد والاحتمال ، فانه لم يستطع أن يتخذ ميدان الرياضة البدنية سبيلا إلى تفوقه وظهوره ، ولم يلق أمامه ، من أوجه النشاط المدرسى ، سوى « فريق المناظرة » فانضم إليه عسى أن يصبح له فى رأى زملائه شأن مذكور .

وحفزته لهفته إلى أن يرضى كبرياء نفسه ، على اجادة الالقاء حتى صال كارنيجى على المنبر وجال ، وشفع حصافة الفكرة بقوة الحجة ، وقرن رصافة الاسلوب بوضوح النبق ، وجلاء الصوت ، فعقدت له الغلبة ، وحاز بطولة المدرسة فى « المناظرة والخطابة العامة ».

ولشد ما كانت دهشة كارنيجى ، بعد أن حاز هذا النصر المؤزر اذ لمس مدى التغير الذى طرأ على سلوك زملائه نحوه ، ومعاملتهم له .

فأصبح الذى أزور عنه أنفة واستكبارا كأنه ولى حميم ، وأصبح الذى شمخ بأنفه عليه يتملقه ويتقرب اليه ، وأصبحت الفتيات اللاتى أعرضن عنه لرثاثة ثيابه وزرايه هيئته ، يخطبن وده لزلاقة لسانه وقوة حجته .

ولقد شفى هذا التحول نفس كارنيجى وأبرأ بعض سقمها ، ثم لم ينس فى مراحل حياته المختلفة ، أن نهوضه على قدميه أمام حشد من الناس ، والقاء ما يجول بذهنه من خواطر وآراء ، بأسلوب واضح مبين ، هو العامل الذى أنقذه من حيائه ، وعوضه عن نقصه وأحيا موات آماله .

وظل كارنيجى يتابع دراسته ، ويتقلب فى مراحلها ، حتى إذا أتم تعليمه فى « كلية وارينسبرج » كف زمنا عن متابعة التحصيل ، وراح يحاول كسب عيشه ، فارتحل إلى ولاية « نبراسكا » ، واشتغل أول الامر وسيطا لاحدى مدارس المراسلات ، وبذل مجهودا كبيرا فى اقناع عملائه بالالتحاق بهذه المدرسة ، والاشتراك فى برامجها ، ولكنه لم يصب توفيقا يذكر ، إذ كان كل أهالى « نبراسكا » من المزارعين ، الزاهدين فى استزادة معلوماتهم عن الكيمياء ، أو الهندسة أو المحاسبة .

وفى عام ١٩٠٨ ، وكارنيجى يومئذ شاب فى العشرين من عمره تخلى عن عمله الأول ، واشتغل ببيع اللحوم المحفوظة ، لحساب احدى شركات التعبئة . وقد نفث كارنيجى فى عمله الجديد حماسته كلها ، وحشد له جهوده ونشاطه ، فصادف نجاحاً كبيراً ، مما حدا بالشركة إلى تعيينه مديرا لأحد فروعها ، ولم ينقضى على التحاقه بها سوى عامين !

تلك كانت لحظة فاصلة فى حياة كارنيجى ! فقد ازدهاه هذا الظفر المبين وطغت عليه حماسة جارفة ، ودب فيه نشاط شامل ، حتى أنه استقال من وظيفته ، وشد رحاله الى « نيويورك » يبغى ظفرا أكبر ، وكسبا أعظم .

ولم يفتأ كارنيجى ، على مر هذه التجارب جميعا ، يذكر نجاحه الأول فى الخطابة والمناظرة . فلما كان فى « نيويورك » التحق « بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل » مؤملا أن تزدهر فيها موهبته فى الالقاء ، والخطابة العامة .

وقد عهد إليه ، حينذاك ، فى تمثيل دور « الدكتور هاو تلى » فى مسرحية تدعى « بوللى فتاة السيرك » Polly of the Circus .

وقضى كارنيجى فى « الأكاديمية » تسعة أشهر ، حاول خلالها أن يكسب عيشه ، إلى جانب متابعة الدراسة ، من بيع الحقائب الجلدية لحساب احدى الشركات التى تنتجها ، فلما انقضت تلك الأشهر التسعة ، ترك « الأكاديمية » سئماً متبرما ، وحاول أن يقنع زميلا له ، كان يشاطره الغرفة التى كان يسكنها كما يشاركه الدراسة فى « الأكاديمية » ، بأن يترك الدراسة بدوره ، وقال له : « لا أحسب أنك ستصبح شيئا مذكورا إذا داومت على هذه الدراسة » . ولم يكن زميله هذا سوى « هوارد لندساى » الكاتب الروائى ، الذى أخرجت له السينما أخيرا رواية بعنوان « العيش مع أبى » Life With Father ، كما لقيت مسرحيته « العيش مع أمى » Life With Mother اعجابا باهرا حين مثلت على مسارح « برودواى » .

وما زال كارنيجى إلى اليوم ، يذكر هذه العبارة التى قالها لصديقه « لندساى » باعتبارها أول محاولة من جانبه « للتأثير » فى شخص آخر .

وأعقب انصراف كارنيجى عن دراسة الالقاء والتمثيل ، زمن اشتغل فيه وسيطا لبيع سيارات النقل ، ولكنه لم يوفق فى هذا العمل ، ولم يجد فيه ضالته المنشودة ، كما لم يجد فيه اتساقا مع آماله فى الحياة ، فعمد مرة أخرى إلى استغلال الموهبة التى أودعتها الطبيعة فيه ، وأعنى بها تفوقه فى الالقاء والخطابة ، فالتحق بمدارس « جمعية الشبان المسيحية بنيويورك » مدرسا لفن « الخطابة العامة » .

لقد كان اشتغاله بتدريس هذا الفن الأثير لديه ، المحبب إليه ، حجر الأساس فى تكوين شخصيته التى عرف بها منذ عام ١٩١٢ ــ وهو العام الذى اشتغل فيه بتدريس الخطابة حتى اليوم ــ شخصيته كرجل له رساله ، ويهدف إلى غاية محدودة واضحة المعالم ؛ فان التجارب التى مر بها منذ استهل حياته طالبا صغيرا ، قد أقنعته بأن الرجل الذى يسعه أن يقف فى حشد من الناس خطيبا ،

مدليا برأيه فى غير مداراة ولا مواربة ، يستطيع أن يشق طريقه فى الحياة ، وأن يحقق آماله ، ويوطد دعائم سعادته ونجاحه ، بل يسعه ، فوق هذا ، أن يقهر الخوف ، والقلق ، والحياء ، والاحساس بالنقص . وأن يصير انسانا متكامل الشخصية ، نابه الذكر .

واذ رأى كارنيجى مدى نجاح برامجه فى الخطابة ، ومدى تأثر طلبته بها ، بل مدى الفلاح الذى يصادفونه ، والسعادة التى يحسونها ، حينما يطبقون المبادىء التى يلقنهم اياها ، أنشأ لنفسه معهدا خاصا فى مدينة « نيويورك » سماه « معهد كارنيجى للخطابة المؤثرة والعلاقات الانسانية » The Dale Caronegie Instituete Of Effective Speaking And Human Relation وفتحه لكل شاب ، ورجل ، وكهل ، يبغى الاستزادة من نجاحه وسعادته عن طريق تحسين معاملته للناس ، والمقدرة على التأثير فيهم .

وقد لقيت برامج معهده ــ وما زالت تلقى نجاحا كبيرا ، واقبالا عظيما ــ بل أن المصالح الحكومية ، والشركات الكبرى ، واستديوهات هوليود ، قد اعترفت بفضل هذه البرامج ، فأصبحت توفد البعوث من موظفيها إلى معهد كارنيجى ، عسى أن يتشبعوا بمبادئه ، فيزداد انتاج هذه المصالح والشركات ، وتصيب ما تصبوا إليه من نجاحه .

ثم سرعان ما أصبح لمعهد « كارنيجى » فروع كثيرة أربى عددها على ثلاثمائة فرع ، فى مدن شتى بلغ تعدادها مائة وثمانى وستين مدينة فى أمريكا ، وكندا ، وجزر هاواى ، والنرويج .

ويقدر عدد الطلبة الذين يلتحقون بفصول معهد « كارنيجى » سنويا بنحو خمسة عشر ألف طالب ، يتقاطرون ، لا من ولايات أمريكا فحسب ، بل من

سائر أنحاء العالم . وليس أدل على اصابة الهدف الذى يرمى إليه « معهد كارنيجى » ، من أن ستين فى المائة من الطلبة الذين يلتحقون بفصوله كل سنة ، يزكيهم الطلبة السابقون ، ويوصون بقبولهم !

ويكاد طلبة « معهد كارنيجى » لا يطيقون فراق معهدهم ، بل أن كثيرين منهم يعاودون الالتحاق بالمعهد أو أحد فروعه بعد أمد قصير من تخرجهم فيه . ورغم أن الأساتذة الذين يعهد إليهم كارنيجى ، فى التدريس بفروع المعهد المختلفة هم غالبا أساتذة جامعيون مشبعون بالرسالة التى يبشر بها كارنيجى ، فان كثيرين من المتخرجين فى المعهد ، يلتمسون أن يعينوا بدورهم أساتذة فى فروع المعهد ، حتى يكون لهم من تدريس البرامج التى درسوها ، تدريب متجدد على المبادىء التى تشبعت بها نفوسهم .

ومن طريف ما يذكر عن كارنيجى ، أن زوجته « دوروثى » كانت فيما سبق طالبة بفرع معهده فى مدينة « تلسا » بولاية «أوكلاهوما » ، وقد علم كارنيجى فيما بعد أن أمها كانت جارية لآل كارنيجى فى « ميسورى » قبل أن يولد هو بزمن !

ولا يفتأ كارنيجى يصرح دواما ، بأنه رغم تشبعه بالمبادىء التى ينشرها على الناس ، لا يستطيع المثابرة على تطبيق جميعها . وفى هذا يقول : انه ليس بدعا فى الخلق ، وإنما هو بشر لا يملك أحيانا الا أن يغضب ، أو ينقم ، أو يبغض ، ثم يلتمس لنفسه عذرا ، أن نبى الصين « كونفشيوس » كان يشكو — برغم حكمته وفلسفته — من أنه لا يستطيع الاستمساك دائما بالمبادىء والتعاليم التى يبشر بها .

وكثيرا ما يحلو لزوجة كارنيجى أن تداعبه ، إذا رأت منه انسياقا وراء غضبه ، أو تقاعسا عن أخذ الأمور بالحكمة والروية ، فتذكره بأنها أنفقت على الدراسة فى معهده ستة وسبعين دولارا ، ثم تطالبه برد هذاالمبلغ ، لأنه ـــ وهو صاحب المبادئ والتعاليم ـــ لا يستطيع أن يثبت جدواها !

وبرغم الشهرة الذائعة ، والثروة الطائلة اللتين يستمتع بهما كارنيجى ، فانه لا يبرح يصرح فى تواضع محب ، أنه لم يأت قط بشئ جديد ، وأنه لم يفعل أكثر من أن ذكر الناس بالمبادئ القديمة المعروفة التى جرت على ألسنة الأنبياء والحكماء ، وفى هذا يقول : «مثال ذلك أننى أعلم الناس كيف يكفون عن القلق » . أفتدرى ما الذى يجنب الناس القلق ؟ العمل بمقتضى مَثلين سائرين يعرفهما الناس حق المعرفة : « لاتعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تبكِ على ما فات » ، فما هو بالله الجديد فى هذا ؟ ..

وديل كارنيجى بعد هذا ، فى الستين من عمره ، لطيف الهيئة ، محكم الهندام ، أشهب الشعر ، خفيف الروح ، محب للدعابة ، قوام بين الطول والقِصر ، والنحافة والبدانة ، جم التواضع ، أبغض الأشياء إليه أن يحاط بمظاهر الحفاوة و التكريم وهوايته المفضلة هى العزف على « الأكورديون » فى أوقات فراغه . وهو برغم ثرائه ، يعيش وزوجته فى بيت متواضع ، فى « فورست هيلز » بنيويورك .

عبد المنعم محمد الزيادى

مقدمة المعرب

يقول مؤلف هذا الكتاب عن نفسه انه « أشد المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا » . ولدهشته هذه قصة طريفة :

فحين أنشا « ديل كارنيجى » معهده لتعليم البالغين ، وأفرد له برامج فى الخطابة المؤثرة ، والعلاقات الانسانية . تلفت حوله باحثا عن مرجع يعين طلبته على السير فى هذه الدراسة،فأعياه البحث دون أن يجد بغيته ، ومن ثم عكف على وضع المرجع المطلوب بنفسه ، وسماه « كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر فى الناس » How To Win Friennds And Iniluenece People وقد عرض هذا الكتاب للبيع فى المكتبات مؤملا أن يباع منه — على أحسن تقدير — ثلاثون ألف نسخة ، فإذا بهذا الكتاب يعاد طبعه ستاً وخمسين مرة فى اثنى عشر عاماً ، ويزيد بهذا الكتاب ما بيع منه على ثلاثة ملايين نسخة ويصفه النقاد بأنه « أوسع الكتب الجدية انتشارا فى التاريخ ، بعد القرآن الكريم والحديث النبوى والانجيل » ! .

وتعدى هذا الكتاب حدود أمريكا إلى أرجاء العالم قاطبة ، فكان له فيها مثل حظه فى أمريكا من ذيوع وانتشار ، إذ ترجم إلى ست وخمسين لغة ، منها اللغة الافريقية ، ولغة البنجاب ، وبورما ؛ وقد تشرفت بتقديمه لقراء العربية ، منذ نحو خمسةوعشرين عاما ، نفدت نسخه فى أشهر قلائل ، وما زال الكثيرون يفتقدونه ، فعسى أن تتاح لى فرصة إعادة طبعه فى وقت قريب [١] .

---

(١) لقد بررت بهذا الوعد وأصدرت فعلا الطبعة الخامسة عشر وهذه هى السادسة عشر من الكتاب المذكور ، ونسخه متاحة اليوم لكل راغب .

ذلك هو الشق الأول من السبب الذى يعزو إليه كارنيجى دهشته . أما الشق الثانى ، فهو أنه ما برح . منذ نشر كتابه الذى سلف ذكره . يؤكد أنه لم يضمن هذا الكتاب الا الحقائق ، والمبادئ القديمة المعروفة التى تداولها الأنبياء ، والحكماء ، والمفكرون على مر العصور ، وكل ما صنعه بهذه الحقائق ، أنه ذكر الناس بها ، وأعاد صياغتها فى أسلوب يشحذ العزائم ، ويستنهض الهمم إلى العمل بها ، ثم ضرب الأمثال بأشخاص طبقوها فأفادوا منها أكبر الفائدة .

وأفاق كارنيجى من دهشته على حقيقة واقعة جعلها محور رسالته فى الحياة ، تلك هى أن الناس إذا عمدوا إلى تطبيق المبادئ الحكيمة المعروفة ، والأمثال السائرة القديمة التى طالما جرت على ألسنة أجدادهم وجداتهم ، وآبائهم وأمهاتهم ، بل ربما جرت على ألسنتهم ، هم أنفسهم ، فى صغرهم ، ثم نسوها أو تناسوها فى كبرهم ... إذا عمدوا إلى تطبيق هذه المبادئ والأمثال ، استحالت حياتهم نعيما مقيما ، واستمتعوا فى حياتهم بالسعادة والفلاح .

ومنذ ذلك الحين راح كارنيجى ينشر رسالته هذه ، ويدعو الناس عامة ، وطلبة معهده خاصة ، إلى اعتناقها ، إذا شاؤا أن يعيشوا فى وئام مع أنفسهم ، ومع الناس .

ومنذ وقت ليس ببعيد ، أدرك كارنيجى أنه لا عناء لطلبة معهده ، بل لا عناء لانسان كائنا من كان ــ إذا كان يرجو السعادة فى الحياة ، وينشد النجاح فيها ــ على أن يقهر عدوا له ، يسكن نفسه فيقلل أمنها ، ويسلبها طمأنينتها ، ويقوض سلامتها ، ويقف سدا منيعا دونها وأسباب السعادة والصحة والنجاح ... ذلك العدو اللدود هو : **القلق** .

وتلفت كارنيجى ، مرة أخرى ، ليبحث عن كتاب فى كيفية قهر القلق ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبته ، فلم يجد لبغيته أثرا وكما فعل فى المرة الأولى ، فعل

فى هذه المرة ، فأكب على وضع مرجع فى قهر القلق ، وسلخ من عمره قرابة سبع سنوات فى البحث عما جرى على ألسنة الأنبياء ، والحكماء ، والعظماء . من حكم ، ومبادئ ، وأقوال تصلح لأن تكون علاجا للقلق إذا هى اتخذت طابعا عمليا وخرجت من نطاق الأقوال إلى حيز الأفعال ، ثم عكف على صوغ هذه المبادئ فى قالب عملى ، وأسلوب حماسى يستثير العزائم على تطبيقها ، والعمل بمقتضاها ، مستشهدا على فائدتها وجدواها بشخصيات ، منها ما أفرد له التاريخ مكانا مرموقا ، ومنها مالم يفرغ التاريخ بعد من تدوين سيرته .

وكانت ثمرة هذا العناء الطويل ، والمجهود الشاق ، هذا الكتاب الذى أقدم لك ترجمته العربية . وقد سماه المؤلف « كيف تقهر القلق وتبدأ الحياة » How To Stop Worrying And Start Living — وآثرت أن اسميه « دع القلق وأبدأ الحياة » تمشيا مع خطة مؤلفه فى حث قرائه على السعى نحو الهدف المنشود ، وشحذ عزائمهم للعمل بما أورده من مبادئ حصيفة ونصائح قيمة .

واسمح لى ، أيها القارىء الكريم ، فى هذا الموضع أن أوضح ما ذهب إليه المؤلف ، من أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق . فالواقع أن المؤلفات فى علم النفس ، التى تزايد عددها فى الآونة الأخيرة زيادة كبيرة ، يكاد لا يخلو مؤلف منها من فصل أو بضعة فصول عن « القلق » . وقد قرأت ، بحكم شغفى بعلم النفس ، وهوايتى له ، طائفة من الكتب التى أخرجت فيه ، قديمها وحديثها ، فألفيت أكثريتها تطرق موضوع « القلق » وتتناوله بالبحث . ولكنها تطرقه من الناحية التى يمقتها كارنيجى — وله العذر — وأعنى بها الناحية النظرية « الأكاديمية » . فهذه الفصول والأبحاث ، فى الأغلب ، محاطة بهالة علمية جافة ، محشوة بالاصطلاحات الفنية المعقدة ، التى يحتاج القارئ لفهمها وتتبعها ، إلى دراسة تمهيدية ، فى علم النفس ، لا تقل عن أربع سنوات .

واذن ، فحين يقول كارنيجى أنه لم يجد كتابا واحدا يعالج موضوع القلق ، فهو يقصد أنه لم يجد كتابا واحدا يشفى غليل معظم القراء إلى الالمام بموضوع القلق وطرق علاجه . وأنا فى هذا أؤيده ، وأعضده ، وأقر بأننى لم أقع قط على كتاب أحاط بالقلق فى شتى صوره ومظاهره ، وعرض لعلاجه بطرق عملية ميسورة ، كهذا الكتاب الذى بين يديك .

وطالما تساءلت ــ قبل أن أطلع على كتاب « كيف تكسب الأصدقاء » قائلا : « متى يثوب واحد من المشتغلين بعلم النفس إلى رشده . ويفطن ــ وهو يدرس الخوف ، أو القلق ،أو الحياء ، أو فقدان الثقة بالذات ــ أن مثل هذه الإحساسات ، وغيرها ، تسيطر على ملايين الناس فى هذا العالم ، فيتفضل بالنزول إلى مستوى هؤلاء الملايين ، ويقدم لهم كتابا مبسطا فى هذه الإحساسات ، يتناولها فيه بالشرح المبسط ، ويصف طرق علاجها بأسلوب سهل ، ويبين سبل الخلاص منها ، بضرب الأمثال بمن سبقوا إلى الخلاص ؟ ! فهو ان كان يبغى الكسب المادى ، فلا شك أن التأليف للسواد الأعظم من الناس أجدى ماديا من التأليف للخاصة ! وهو ان كان يبغى للنفع الإنسانى ، فالرسول الموفد إلى الملايين أسمى ، وأعم نفعا من الرسول الموفد إلى العشرات أو المئات ، أو حتى الآلاف ! » .

لكننى كففت عن تساؤلى حين تعرفت إلى « ديل كارنيجى » من خلال كتاباته . فقد وجدت فيه ضالتى المنشودة ، وعرفت فيه كاتبا له رساله انسانية سامية ، هى حفز الناس على الخلاص من هذه الإحساسات التى تشوب النفس ، فتقعد بها عن الاستمتاع بمباهج الحياة ، وألفيته ، فضلا عن هذا ، ألمعيا ، حصيفا ، تخير لتخليص النفس الإنسانية من شوائبها أيسر السبل ، أكثرها وضوحا ، وأفضلها تمهيدا .

أما بعد ، فلعل القلق الذى يعالجه هذا الكتاب ، أكثر الإحساسات الضارة شيوعا . فان تشعب سبل الحياة فى هذا العصر ، وتعدد المسئوليات ، وتزايد التبعات الملقاة على عاتق الفرد منا ، لا تعفيه من القلق ، ولا تخليه من الكدر والهم ، وتوزع الذهن ، وبلبلة الخاطر ، والتوجس من المستقبل — وهى كلها مرادفات للقلق على اطلاقه — وقد يبدو للوهلة الأولى أن الإحساس بالقلق ، ينحصر ضرره فى أنه احساس بالقلق ، ولكنك سوف تجد فى هذا الكتاب كيف فى وسع القلق أن يلزم أشخاصا ، فراشهم وهم يعانون شتى صنوف الأمراض ، وكيف استطاع أن يسلب أناسا كل بهجة للحياة ، بل أن يقضى على أعمالهم ، وموارد أرزاقهم ، و كيف أنه يجر فى أذياله ، حتما ، غيره من الإحساسات الهدامة كالخوف والبغضاء ، وفقد الثقة بالذات ، وغيرها مما ينأى بالانسان عن أسباب السعادة .

فهذا الكتاب اذن ، حين يعينك على محو القلق من صحيفة نفسك ، فإنما يعينك ، فى الوقت نفسه ، على اكتساب الصحة ، والسعادة ، والنجاح .

المعرب

كيف كتب هذا الكتاب ـــ ولماذا ؟

قبل خمسة وثلاثين عاما ، كنت واحدا من أتعس الشبان فى مدينة نيويورك . كنت أشتغل وسيطا لبيع سيارات النقل ، كسبا للعيش . ولم أكن أدرى ما الذى يجر عجلات سيارات النقل ، بل لم أكن أريد أن أدرى . كنت أحتقر مهنتى ، وأحتقر العيش فى غرفة رخيصة الأثاث ، فى الشارع الغربى السادس والخمسين ، فى غرفة ترتع فيها الصراصير وتمرح . ومازالت أذكر أنه كان لى بضعة أربطة للعنق معلقة على مشجب ، فإذا مددت يدى فى الصباح لأتناول واحدا منها تناثرت الصراصير إلى كل ناحية ، وكنت أحتقر تناول طعامى فى المطاعم الرخيصة القذرة ، التى كانت بدورها مرتعا للصراصير ! .

وقد اعتدت أن أفد على غرفتى المنعزلة كل ليلة ، وأنا أعانى صداعا شديدا ... صداعا تغذيه الخيبة والقلق ، والمرارة والنقمة ، كنت ثائرا لأن الأحلام التى راودتنى أيام دراستى فى الكلية قد استحالت إلى كابوس مزعج . أكانت تلك حياة ؟ أكانت تلك هى المغامرة المثيرة ، التى طالما تطلعت إليها فى لهفة وشوق ؟ أكان ذلك هو كل ما تضمره لى الحياة إلى الأبد : أن أمارس عملا حقيرا ! وأن أعيش مع الصراصير ! وأتناول طعاما قذرا ، بلا أمل فى المستقبل ؟ ! ... طالما تمنيت أوقات الفراغ لأقطعها بالقراءة ، وباخراج الكتب التى حلمت باخراجها فى أيام دراستى .

ووقع فى اعتقادى أننى قد أكسب الشىء الكثير ، ولا أخسر شيئا ، ان أنا تخليت عن العمل الذى أحتقره . فلم يكن همى أن أجمع ثروة طائلة ، بل أن أعيش عيشة حافلة .. وفى الحال ، فقد وصلت إلى لحظة الفصل التى تواجه معظم الشبان حين يبدأون الحياة . فاتخذت قرارى الحاسم .

ولقد غير هذا القرار مستقبلى كله ، وجعل الأعوام الخمسة والثلاثين الماضية من حياتى ، أعوام سعادة ورغد ، أكثر مما تصورت وقدرت .

وكان القرار الذى اتخذته هو هذا : سأتخلى عن العمل الذى أحتقره ، ولما كنت قد أمضيت أربع سنوات فى « كلية المعلمين » « وارينسبرج » بولاية « ميسورى » ، استعدادا لأن أكون معلما : فسأكسب عيشى من تعليم الطلبة البالغين فى المدارس الليلية ، وعندئذ يخلص لى النهار لأمضيه فى مطالعة الكتب ، وإعداد المحاضرات ، وكتابة الروايات والقصص القصيرة ..فقد كنت أريد أن « أعيش لأكتب ، وأكتب لأعيش » .

وأية مادة ، ترى ، ينبغى أن أعلمها للبالغين فى المدارس الليلية ؟ ! وتلفت إلى الوراء ، وأخذت أوازن بين المواد التى تعلمتها فى الكلية ، فتبينت أن البرنامج الذى درسته فى فن الخطابة العامة ، كان أجدى علىّ فى حياتى العملية ، بل فى حياتى عموما ، من كل ما درسته من البرامج . ولماذا ؟ لأنه محا ما كنت أعانيه من حياء وجبن ، وضعف ثقة بالنفس ، ووهبنى الشجاعة ، والثقة ، والمقدرة ، على معاملة الناس ، كما أنه أوضح لى أن الزعامة منجذبة ، عادة ، إلى الرجل الذى يسعه أن ينهض على قدميه ، ويقول ما يجول بذهنه .

وقدمت طلبا للإلتحاق بوظيفة مدرس لفن الخطابة العامة ، فى برامج اضافية ليلية نظمتها كلا من جامعتى كولومبيا ونيويورك ، ولكن هاتين الجامعتين اعتذرتا بأنهما تستطيعان المضى فى برامجهما بدون معونتى ! .. وأحسست بالخيبة اذ ذاك .. ولكننى الآن أحمد الله على أنهما ردتانى خائبا ، فقد التحقت بعد ذلك بالمدارس الليلية لجمعية الشبان المسيحية ، وقد التزمت بأن أظهر نتائج ملموسة بأسرع ما أستطيع . وياله من تحد واجهته ! فهؤلاء البالغون الذين يدرسون فى

تلك المدارس لم يأتوا إليها لأنهم طامعون فى درجات علمية ، أو مراكز اجتماعية ، وإنما أتوا لسبب واحد : هو أن يحلوا مشكلاتهم .

كانوا ينشدون القدرة على الوقوف على أقدامهم ، والقاء بضع كلمات فى أجتماعات متعلقة بأعمالهم . دون أن يغمى عليهم من فرط الرهبة !

وكان المشتغلون بالبيع منهم ، يطمحون إلى مواجهة عمل صعب المراس ، دون أن يذرعوا الأحياء التى يسكنونها ثلاث مرات قبل أن يستجمعوا أطراف شجاعتهم ! كانوا يطمحون إلى أن ينجحوا فى أعمالهم ، وأن يحصلوا على قدر أوفر من المال تنعم به أسرهم .

ولما كانوا يدفعون نفقات تعليمهم بالتقسيط ـــ وفى استطاعتهم أن يكفوا عن الدفع إذا لم يحصلوا على نتيجة ـــ ولما كنت أتقاضى نسبة من الأرباح ، لا مرتبا منتظما ، لذلك كله تحتم علىّ أن أكون عمليا ، إذا أردت أن أعيش .

وأحسست إذ ذاك أنى مغبون نوعا ما ، غير أننى أعلم الآن أننى كنت أحصل على مران لا يقوم بثمن .. فقد كان علىّ أن أستحث طلبتى على النجاح ، وأساعدهم على حل مشكلاتهم ، وأجعل كل درس من دروسى محفزا ، ملهما ، لأرغبهم فى متابعة الحضور .

كان عملا مثيرا ، وقد أحببته . ولشدة ما دهشت للسرعة التى أحرز بها هؤلاء الطلبةالبالغون الثقة بأنفسهم ، أحرز معظمهم تقدما مطردا ، وزيادة فى الدخل . ونجحت الدراسة أكثر مما قدرت ، فلم تمض ثلاث مواسم دراسية ، حتى قبلت جمعية الشبان المسيحية ـــ التى رفضت أن تمنحنى خمسة دولارات فى الليلة بصفة مرتب منتظم ـــ أن تعطينى ثلاثين دولارا فى الليلة على أساس النسبة المئوية . وكنت أولا أدرس فن الخطابة العامة فحسب ، ولكنى مع مر السنين ،

تبينت أن هؤلاء الطلبة البالغين فى حاجة أيضا إلى كسب الأصدقاء والتأثير فى الناس . فلما لم أجد كتابا يعالج العلاقات الإنسانية ، توليت أنا وضع كتاب من هذا النوع .. وألفت الكتاب .

نعم ! انه لم يؤلف بالمعنى المفهوم من التأليف ، بل نما وتطور مع تجارب هؤلاء الطلبة البالغين — وقد سميته « كيف تكسب الاصدقاء وتؤثر فى الناس » .

ولما كنت قد وضعته ليكون مرجعا فحسب ، لطلبتى البالغين ولما كنت قد كتبت من قبله أربعة كتب لم يسمع بها أحد ، فاننى لم أحلم قط بأن سيباع منه ذلك العدد الضخم الذى بيع .. ولعلى الان أكثر المؤلفين الموجودين على قيد الحياة دهشة وعجبا .

وبتتابع السنين علىّ ، أدركت أن ثمة مشكلة أخرى كبرى تواجه طلبتى البالغين ، تلك هى « القلق » .. فغالبية طلبتى من المشتغلين بالبيع ، أو السكرتيريين ، أو المهندسين ، أو المحاسبين ... إنهم خليط من مختلف الأعمال والمهن ، ومعظمهم يواجهون مشكلات ، ويصادفون عقبات . وبين طلبتى نساء عاملات ، وزوجات ، وهؤلاء بدورهن يواجهن مشكلات . عندئذ أدركت أنى فى حاجة إلى مرجع فى كيفية قهر القلق .

ومرة أخرى ، حاولت أن أعثر على مرجع فى هذا الموضوع وذهبت إلى المكتبة العامة بنيويورك ، يقع أحد فروعها فى الشارع الخامس ، والفرع الثانى يقع فى الشارع الثانى والأربعين ، ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت أن لدى هذه المكتبة اثنين وعشرين كتابا فقط مدرجة تحت عنوان « القلق » ، ولعل من الظريف أن ألاحظ أن لدى المكتبة مائة وتسعة وثمانين كتابا مدرجة تحت

عنوان « الديدان »[١] ! أى أن عدد الكتب التى تعالج موضوع الديدان يبلغ نحو تسعة أضعاف عدد تلك التى تعالج موضوع القلق ! . وليس هذا مدهشا ؟ .

ولما كان القلق من أكبر المشكلات التى تواجه الإنسانية ، فإنك لا شك تحسب أن كل مدرسة عليا ، أو كلية فى هذه البلاد ، تدرس منهاجا فى كيفية قهر القلق ، أليس كذلك ؟ ورغم ذلك ، فإن كان هناك منهاج واحد فى هذا الموضوع يدرس فى أية كلية فى هذه البلاد ، فإنى لم أسمع به مطلقا ! .

وليس عجيبا إذن أن يقول « دافيد سيبرى » فى كتابه « كيف تقلق بنجاح »[٢] : « اننا ننتهى إلى طور النضج ، ولنا من قلة الاستعداد لمواجهة التجارب ، مثل ما للديدان من الحبو ، برقصة الباليه !! » .

وما نتيجة ذلك ؟ النتيجة الواقعة أن ثلث عدد الأسِرّة فى مستشفياتنا جميعها يشغله أشخاص متاعبهم الأصلية إما عصبية أو عاطفية.

ولقد قرأت هذه الكتب الاثنين والعشرين ، التى تعالج موضوع القلق ، والمصفوفة على أحد أرفف المكتبة العامة بنيويورك واشتريت فضلا عنها كل ما استطعت العثور عليه من الكتب التى تعالج هذا الموضوع ، ومع هذا كله لم أقع على كتاب واحد ، يصلح لأن يكون مرجعا لطلبتى البالغين ،ومن ثم عولت على أن أضع بنفسى كتابا فى هذا الموضوع .

وأخذت أهيئ نفسى لاخراج هذا الكتاب منذ سبعة أعوام مضت .. كيف ؟ قرأت ما كتبة الفلاسفة على مر العصور خاصاً بالقلق . وقرأت مئات

---

(١) كلتا الكلمتين : القلق Worry والديدان (Worms) تبدأن بحرف (W) مما سهل على المؤلف أن يقع على هذه الملاحظة .

(٢) Dvid Seaabury. How to Worry Syccessflly .

التراجم ابتداء من « كونفشيوس » إلى « تشرشل » .. وذهبت لمقابلة عدد من الشخصيات البارزة فى شتى نواحى الحياة ، مثل « جاك دمبسى » ، بطل الملاكمة ـــ والجنرال « عمر برادلى » ، والجنرال « مارك كلارك » ، و « هنرى فورد » ، و « اليانور روزفلت » ، و « دوروثى دبكس » .

ولكن هذا كله لم يكن إلا بداية . فقد فعلت ، فضلا عن هذا ، شيئا أفضل بكثير من القراءة والمقابلات : إشتغلت خمس سنوات فى « معمل » لقهر القلق ! وهذا « المعمل » ، على ما أعتقد ، هو أول معمل ، وهو الوحيد من نوعه ، فى العالم أجمع ، أعنى أننى أعطيت طلبتى مجموعة من القواعد فى كيفية قهر القلق ، وطلبت إليهم أن يطبقوا تلك القواعد على حياتهم الخاصة ، ثم سألت كلا منهم أن يشرح لزملائه فى الفصل ماذا كانت النتيجة ... وكنتيجة لهذه التجربة ، اعتقد أننى استمعت إلى محاضرات فى كيفية قهر القلق . أكثر مما قدر لأى فرد عاش فى هذا العالم . هذا فضلا عن القصص الواقعية الكثيرة ، التى تدور حول الموضوع ، والتى وصلتنى بالبريد .

فهذا الكتاب اذن ينحدر من برج عاجى ، لا ، ولا هو دراسة « أكاديمية » فى كيف « يحتمل » أن يقهر القلق . بل أنه على النقيض من ذلك .

فقد توخيت أن يكون هذا الكتاب عملياً ، مؤيدا بالوثائق والأدلة وكيف « استطاع » الآلاف من البالغين « فعلا » أن يتغلبوا على القلق . ويسعنى أن أؤكد لك أيها القارىء شيئا واحدا ، هو أن هذا الكتاب سهل الهضم ، ميسور القضم تستطيع أن تعمل فيه أسنانك ! ويسعدنى أن أقول لك إنك لن تجد فى هذا الكتاب قصصا تدور حول « رجل ما » يدعى « جون » أو « سيدة ما » تدعى «مارى » . ففيما عدا حالات نادرة ، يسمى لك هذا الكتاب الأشخاص بأسمائهم ، ويذكر مواطنهم . فهو دامغ ، مؤيد بالبراهين .

لقد قال الفيلسوف الفرنسى فاليرى . « العلم طائفة من وصفات ناجحة » . وهذا القول ينطبق على هذا الكتاب ، فهو مجموعة « وصفات مجربة » لتخليص حياتنا من القلق.

ويحسن أن أخبرك أنك لن تجد فى هذا الكتاب شيئا جديدا ولكنك ستجد الشئ الكثير مما يتجاهله الناس . وهذا هو المهم .. فلا أنت ، ولا أنا ، نحتاج إلى شئ جديد يقال ...فإننا نعلم ما يكفى لأن يجعل حياتنا كاملة من جميع نواحيها . فعلتنا ليست الجهل ، وإنما هى التجاهل . ومهمة هذا الكتاب هى تكرار حقائق قديمة معروفة مع تجسيمها ، وابرازها ، لتحفزك على تطبيقها .

وبعد — فإنك لم تشتر هذا الكتاب لتقرأ كيف كتب ، بل إنك تتطلع إلى التنفيذ . وهذا حسن . فلتبدأ القراءة . وأرجوا أن تقرأ الصفحات الخمسين الأولى من هذا الكتاب ... فإذا لم تشعر بعدها أنك أحرزت قوة جديدة للقضاء على القلق ، والاستمتاع بالحياة ... فطوح بهذا الكتاب فى سلة المهملات ... فلا خير لك فيه ! .

ديل كارنيجى

الجزء الأول

حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

الفصل الأول

عش فى حدود يومك

فى ربيع عام ١٨٧١ التقط شاب كتابا ، وقرأ فيه اثنتين وعشرين كلمة ، كان لها أبعد الأثر فى تكييف مستقبله . كان الشاب طالبا يدرس الطب فى « مستشفى مونتريال العام » ــ بكندا ــ وحين أوشك على دخول الامتحان النهائى ، ساوره القلق على مستقبله ، ولم يدر ماذا يفعل ، ولا كيف يكتسب خبزه ، ولا كيف يكسب رزقه فيما لو تخرج . لكنه بفضل هذه الكلمات الاثنتين والعشرين التى قرأها ، أصبح أشهر طبيب فى جيله . فهو الذى أسس مدرسة « جونز هوبكنز » للطب ، ذات الشهرة العالمية ، وتربع زمنا على كرسى الأستاذية فى الطب بجامعة أكسفورد ، وأنعم عليه ملك انجلترا بلقب « سير » . وحين توفى نشرت سيرة حياته فى مجلدين كبيرين من ١٤٦٦ صفحة ، ذلك هو « سير أوسلر » [١] .

وهذه الكلمات الاثنتان والعشرون التى قرأها فى ربيع ١٨٧١ فى كتاب للأديب الانجليزى الكبير « توماس كارليل » أعانته على أن يبدأ حياة جديدة

---

(١) Sir William Osler .

ناجحة لا يشوبها القلق هى « ليس علينا أن نتطلع إلى هدف يلوح لنا باهتا على البعد ، وإنما علينا أن ننجز ما بين أيدينا من عمل واضح بين »[١] .

وانقضت على تخرج طالب الطب اثنتان وأربعون سنة . وفى ذات يوم من أيام الربيع المشرقة وقف « سير وليم أوسلر » يخاطب طلبة جامعة « ييل » فقال أن رجلا مثله — إحتل مقعد الأستاذية فى أربع جامعات مختلفة ، ووضع كتابا لقى رواجا كبيرا — خليق بأن تتوافر له قوة ذهنية فريدة فى نوعها ، ولكن الأمر على العكس . فإن أخص أصدقائه يعلمون عنه ، أنه « عادى الذكاء » ، « متواضع البديهة » .

فما هو إذن سر نجاحه ؟ لقد عزا ذلك إلى ما سماه « الحياة فى حدود اليوم » . فماذا كان يعني بذلك ؟ قبل أن يلقى كلمته فى طلبة « جامعة ييل » ببضعة أشهر ، عبر الأطلنطى على عابرة محيط ضخمة ، حيث شاهد القبطان يقف فوق برج الباخرة ، ويضغط زرا ، فتجلجل آلات السفينة ، ويحجب جانب منها خلف حاجز حديدى ، ولا يبقى منها إلا ما يلزم السفينة فى يومها . وقد شرح الدكتور أوسلر ذلك لطلبة جامعة ييل ، ثم أردف شرحه قائلا : « وكل منكم أروع بنيانا من عابرة المحيط الضخمة ، وهو يقدم على رحلة أطول بكثير من رحلة عابرة المحيط ، فعليكم إذن أن تتعلموا السيطرة على « آلاتكم » فلا تبقوا منها إلا ما يلزم لرحلة اليوم ، فذلك أدعى إلى اتمام الرحلة بسلام . فليتصور كل منكم نفسه واقفا فوق البرج — كما فعل قبطان السفينة — وليتخيل أنه يضغط زرا ،

---

(١) «Our Main busniness is not to see what lies dimly at a distance , but to do waht lies clearly at hand» ..Thomas Carlyle .

فيسمع صوت الأبواب الحديدية وهى تغلق على الماضى ـــ الماضى الذى لم يعد له وجود ـــ ثم ليضغط زراً آخر ، فتسدل ستائر حديدية على المستقبل ـــ المستقبل الذى لم يولد بعد ـــ وبذلك يضمن السلامة فى يومه هذا . أغلقوا الأبواب على الماضى .. وأوصدوها دون المستقبل ، وعوّدوا أنفسكم العيش فى حدود اليوم » .

هل كان الدكتور أوسلر يعنى أنه لا ينبغى لنا أن نستعد للغد أو نفكر فيه ؟ كلا ! فقد مضى فى خطبته تلك فقال « أن أفضل الطرق للاستعداد للغد ، هى أن نركز كل ذكائنا وحماسنا فى إنهاء عمل اليوم على أحسن ما يكون .. هذا هو الطريق الوحيد الذى نستعد به للغد ! .

وقد نصح الدكتور أوسلر طلبة جامعة يل أن يبدؤا يومهم بالدعاء الذى كان يتلوه المسيح « خبزنا كفافنا أعطنا اليوم » وذكرهم أن هذا الدعاء كان من أجل خبز « اليوم » ، وحسب ! فلا هو يحتج على الخبز الردئ الذى كان بالأمس ، ولا هو يقول مثلا : « يا الهى ، لقد عم الجفاف ، ونخشى ألا نحصل على خبزنا فى الخريف القادم » ، أو « لو أننى يا الهى ، فقدت وظيفتى ، فكيف أحصل عندئذ على الخبز » ! .

كلا ، انه بهذا الدعاء يطلب خبز اليوم فقط ، فخبز اليوم هو وحده الذى يمكنك أن تعيش اليوم ! .

ولقد اعترض الكثيرون على قول السيد المسيح : « ..فلا تهتموا للغد ، لأن الغد يهتم بما لنفسه . يكفى اليوم شره » (متى ٦ : ٣٤). وقال هؤلاء المعترضون : « كيف لا نفكر فى الغد ، بل ينبغى أن نفكر فيه ، وأن نتأهب له . ينبغى أن نوفر مالا لأوقات الشيخوخة ، وأن نعد المشروعات لمستقبل حياتنا » .

وهذا حق ! نعم يتحتم عليك أن « تفكر » فى الغد ، وتعد العدة له ، ولكن لا يجب أن « تهتم » له . والهَمّ مرادف للقلق ! ففى خلال الحرب الماضية ، رسم قوادنا الخطط للمستقبل . ولكنهم لم « يهتموا للمستقبل » فقد قال « الأميرال ايرنست كنج » قائد بحرية الولايات المتحدة : « لقد جهزت أحسن المقاتلين ، بأحدث العتاد الموجود لدينا ، ووجهتهم أحكم توجيه ، وهذا كل ما أستطيعه . فإذا غرقت سفينة ولم يسعنى أن أنتشلها . وإذا كان مقدرا لها أن تغرق ولم يسعنى أن أمنعها .فأجدى علىّ أن أشغل وقتى بالتفكير فى مشكلات الغد بدلا من أن أضيعه فى التحسر على الماضى . وفضلا عن هذا ، فلو أنى أخذت فى التحسر على الماضى لما عمرت فى هذه الحياة طويلا » .

وانك لتجد ــ سواء فى الحرب أو فى السلم ــ أن الاختلاف الرئيسى بين التفكير المتزن ، والتفكير الأحمق ، هو أن التفكير المتزن يعالج الأسباب والنتائج ، ويفضى إلى خطة منطقية إنشائية ، وأما التفكير الأحمق فيفضى إلى التوتر والانهيار العصبى .

حظيت أخيرا بمقابلة « آرثر هيز سلزبرجر » Arthur Hays Sulzberger وهو ناشر جريدة « نيويورك تيمس » إحدى كبريات الصحف فى العالم . فقال لى : انه عندما نشبت الحرب العالمية فى أوربا ، ساوره الجزع والاشفاق من المستقبل ، حتى استحال عليه أن ينام ، فكان كثيرا ما يصحو من نومه ليلا ، فيتناول قلما وقرطاسا وينظر إلى صورته فى المرآة ، وينقلها على القرطاس ! ولم يكن يعلم شيئا عن فن الرسم ، ولكنه كان يرسم كيفما اتفق ، لكى يبعد القلق عن ذهنه . وذكر لى مستر سلزبرجر أنه لم يستطع مع ذلك أن يطرد القلق ، وأن ينعم بالراحة والسلام ، الآ حين اتخذ له شعارا ، هو هذه الكلمات الثلاث المقتطفة من

أحد التراتيل : « خطوة واحدة تكفينى » وهذا هو مطلع الترتيل :

« خذ بيدى أيها الضوء الكريم ، وثبت قدمى ... »

« أنى لا أطمع فى الأفق البعيد .. خطوة واحدة تكفينى »

وفى هذا الوقت نفسه ، كان هناك شاب — فى مكان ما من أوربا — يرتدى البزة العسكرية ، ويتلقى هذا الدرس . ذلك هو « تيد بنجرمينو » من أهالى بلتيمور بولاية ماريلاند .

وقد كتب إلىّ « تيد بنجرمينو » يقول : « فى إبريل عام ١٩٤٥ اجتاحنى القلق حتى سبّب لى داء عضالا فى « القولون » عانيت منه الألم المرير . ولو أن الحرب لم تنته يوم انتهت ، لكنت قد أصبت بانهيار تام .

فقد كنت أعمل ضابطا فى لجنة « سجلات القبور » التابعة لفرقة المشاة الرابعة والتسعين . وكانت مهمتى أن أساهم فى إعداد سجلات بأسماء الجنود والضباط القتلى والمفقودين ، والنازلين بالمستشفيات ، كما كنت أساهم فضلا عن هذا ، فى استخراج جثث القتلى من الحلفاء والأعداء على السواء ، الذين دفنوا على وجه العجلة أثناء احتدام المعركة . وكان علىّ أيضا ، أن أجمع مخلفات هؤلاء القتلى ، لأرسلها إلى آبائهم أو ذويهم المقربين الذينّ يحلّون مثل هذه المخلفات محلا كبيرا من نفوسهم . ومن هنا اعترانى القلق ، خشية أن يوقعنى الارتباك فى خطأ جسيم . وكنت ، إلى هذا ، دائم التساؤل :

« ترى ، أيمكن أن تتاح لى النجاة بعد هذا كله ؟ أيقدر لى أن أحمل بين ذراعى طفلى الأوحد الذى يبلغ من العمر ستة عشر شهرا . والذى لم أكن قد رأيته بعد ؟ » كنت قلقا ، مجهدا ، حتى اننى فقدت من وزنى أربعة وثلاثين رطلا . وأوشك القلق والاجهاد أن يدفعا بى إلى الجنون . كنت أنظر إلى يدى ، فلا أرى غير عظام يكسوها الجلد ، فيستبد بى الفزع من أن أعود إلى

وطنى آدميا محطما ، وأنفجر باكيا كالطفل .. وكنت أنفجر باكيا فى كل مرة أخلو فيها إلى نفسى .. وقد حدث عقب إحدى المعارك الكبرى ، أن انتابتنى نوبة طويلة من البكاء ، كدت أفقد الأمل خلالها فى أن أعود شخصا طبيعيا مرة أخرى . وانتهى بى المطاف إلى مستشفى حربى . وهناك وجه إلىّ الطبيب نصيحة غيّرت مجرى حياتى تماما . فبعد أن فحصنى فحصا دقيقا ، أنهى إلىّ بأن مشكلتى ليست جسمانية ، وانما هى عقلية .. قال : « اسمع ياتيد .. انى أريدك أن تنظر إلى حياتك كأنها ساعة زجاجية كتلك التى استخدمت قديما لتحديد الوقت . أنت تعلم أن هناك آلافا من حبات الرمل توضع فى نصف هذه الساعة الأعلى فتمر ببطء ، وفى نظام دقيق من خلال الرقبة الضيقة إلى نصفها الأسفل ، فلا أنت ولا أنا نستطيع أن ندفع بأكثر من حبة واحدة إلى عنق الساعة دون أن نصيبها بخلل . وأنت وأنا والناس جميعا كهذه الساعة الزجاجية . فعندما نصحو فى الصباح نجد مئات الأعمال فى انتظارنا ، فإذا لم نصف هذه الأعمال كلا بدوره ، وعلى حدة ، فى بطء وانتظام ، كما تنزلق حبات الرمال من عنق الساعة الزجاجية ، فإننا نعرض كياننا الجسمانى والعقلى لخطر التحطيم ».. وقد سِرْتُ وفقا لهذه الفلسفة منذ ذلك اليوم التاريخى . وقد أنقذتنى هذه النصيحة جسمانيا وعقليا أثناء الحرب ، وساعدتنى كثيرا فى عملى بعد انهاء الحرب ، فقد واجهت من المشكلات المتعلقة بعملى ما يعد بالعشرات وكلها تتطلب الانجاز فى وقت قصير محدود . وبدلا من أن أسمح لأعصابى بأن تثور ، كنت أتذكر نصيحة الطبيب ، وأرددها لنفسى : « حبة واحدة من الرمل فى الوقت الواحد .. عمل واحد فى الوقت الواحد » وما زلت أكرر ذلك حتى أصبحت وفى وسعى أن أنجز أعمالى بمعزل عن القلق الذى كاد يحطمنى فى ساحة المعركة » .

• • •

من الحقائق المروعة أن نصف عدد الأسِرّة التى فى مستشفياتنا ، يشغله أناس يثقلهم الإرهاق العصبى والعقلى .. أناس ناؤا بعبئهم الثقيل من الماضى المتراكم ، والمستقبل المخيف . لقد كان فى وسع الكثيرين من هؤلاء المرضى أن يذرعوا الآن شوارع المدينة سعداء مرحين ، ناجحين فى حياتهم ، لو أنهم وعوا قول السيد المسيح . « لاتهتموا للغد ! » أو لو أنهم وعوا قول سير وليم أوسلر : « عش فى حدود يومك » .

أنت وأنا نقف اللحظة فى ملتقى طريقين أبديين : الماضى الفسيح الذى ولى بغير رجعة .. والمستقبل المجهول الذى يطارد الزمن ويتربص بكل لحظة حاضرة .. ولسنا بمستطيعين العيش ولو بمقدار جزء من الثانية فى أحد هذين الطريقين الأبديين .. فإذا حاولنا ذلك لم تجدينا المحاولة الا تحطيم أجسامنا وعقولنا . واذن فدعنا نرض بالعيش فى الحاضر الذى لا يمكن أن نعيش إلا فيه .. دعنا نعش اليوم إلى أن يحين وقت النوم . لقد كتب الروائى الكبير « روبرت لويس ستيفنسون » يقول : « كل امرئ يستطع أن يحمل عبئه ، مهما ثقل ، إلى أن يرخى الليل سدوله . وكل امرئ يستطيع أن ينجز عمل يوم واحد مهما صعب . وكل امرئ يستطيع أن يعيش قرير العين راضيا ، صبورا ، محبا ، نقيا ، إلى أن تغرب الشمس . وهذا هو كل ما تبغيه منا الحياة فى الحقيقة » .

نعم ، هذا هو كل ما تتطلبه منا الحياة ، ولكن « مسز ا . ك . شيلدز » ، من أهالى ولاية متشيجان ، تملكها اليأس مرة إلى حد الاشراف على الانتحار ، قبل أن تتعلم كيف تعيش إلى يحين وقت النوم . روت لى مسز شيلدز قصتها فقالت : فى عام ١٩٣٧ فقدت زوجى ، فانتابنى الحزن الشديد ، فضلا عن الفقر المدقع الذى وجدت نفسى أكابده . فكتبت إلى مخدومى السابق « مستر ليون روش » صاحب شركة « روش كارلر » فى مدينة كانساس أطلب عملا واستطعت أن

أحصل على عملى السابق ، وهو بيع الكتب إلى المدارس الريفية والداخلية « بالعمولة » . وكنت قد بعت سيارتى حين انتاب المرض زوجى ، ولكننى استطعت تدبير شئ من المال دفعته دفعة أولى فى سيارة مستعملة ، وعدت أبيع الكتب من جديد . وكنت أظن أن العودة إلى العمل قد تُذْهِبُ بعض حزنى ، ولكن خاب فألى .

« وفى ربيع عام ١٩٣٨ ، اقتضانى العمل أن أرتحل إلى بلدة « فرساى » بولاية ميسورى . وهناك استشعرت الوحدة والاكتئاب ، حتى أنى فكرت جديا فى الانتحار .. فقد لاح لى أن استمرار حياتى على هذا المنوال أمر مستحيل . إذ كنت أخشى أن أستيقظ كل يوم لأواجه الحياة التى أظلمت فى عينى ، وكنت دائمة القلق : أخشى ألا أستطيع تسديد أقساط السيارة أو دفع ايجار الغرفة . وأخشى ألا أجد طعاما أقتات به .. وأخشى أن تتدهور صحتى فلا أجد الطبيب . وما منعنى من الإنتحار إلا شيئان : تصورى مقدار حزن شقيقتى لموتى ، وعدم توافر ما يكفى من المال لجنازتى ! .

« وفى ذات يوم .. قرأت مقالا انتشلنى من هذه الوحدة ووهبنى القدرة على مواجهة الحياة . ولن أفتأ أشكر لهذه الجملة التى قرأتها فى ذلك المقال ، وهى : « ليس اليوم الا حياة جديدة لقوم يعقلون » ! .. وكتبت لفورى هذه الجملة على الآلة الكاتبة ، وألصقتها على نافذة سيارتى فى مواجهة مقعد القيادة لكى أراها طوال وقت قيادتى للسيارة . لقد علمتنى هذه العبارة أن أعيش كل يوم على حدة ، وأن أنسى الأمس ، وألاّ أفكر فى الغد .

« وقد استطعت أن أتغلب على الخوف من المرض ، والخوف من الحاجة ، وأنا الآن سعيدة ناجحة ، وفضلا عن هذا فأنا أعلم أننى لن أرتدّ خائفة قلقة مرة أخرى ، مهما واجهنى من مصاعب الحياة ، كما أعلم أنه لا حاجة بى إلى الخوف

من المستقبل ، ما دمت أعيش كل يوم على حدة ، وما دمت أعلم أن كل يوم جديد إنما هو حياة جديدة لقوم يعقلون » .

من تظنه نظم الكلمات التالية :

« ما أسعد الرجل .. ما أسعده وحده ،

« ذلك الذى يسمى اليوم يومه ،

« والذى يقول ، وقد أحس الثقة فى نفسه ،

« يا أيها الغد ، كن ما شئت .

« فقد عشت اليوم لليوم ، لا غده ولا أمسه » .. ؟

انها تبدو متمشية مع روح العصر الحديث .. أليس كذلك ؟ لكنها كتبت قبل ميلاد المسيح بثلاثين عاما .. كتبها الشاعر الرومانى « هوارس » ! .

ومن أفجع الحقائق التى أعرفها عن الطبيعة الإنسانية ، أننا جميعا ميالون إلى نبذ الحياة ! أننا يلذ لنا جميعا أن نحلم بروضة مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن ننعم بالأزاهير المتفتحة خارج نوافذها فى يومنا هذا ! .

فلماذا كنا من الحمق بهذه الدرجة ! .

كتب « ستيفن ليكوك » يقول : « ما أعجب الحياة ! يقول الطفل : عندما أشب فأصبح غلاما .. ويقول الغلام ، عندما أترعرع فأصبح شابا .. ويقول الشاب : عندما أتزوج .. فإذا تزوج قال : عندما أصبح شيخا متفرغا .. فإذا واتته الشيخوخة ، تطلع إلى المرحلة التى قطعها من عمره ، فإذا هى تلوح كأن ريحا اكتسحتها اكتساحا . أننا لا نتعلم ، إلا بعد فوات الأوان ، أن قيمة الحياة فى أن نحياها ، فى أن نحيا كل يوم منها وكل ساعة » .

لقد أوشك « ادوارد ايفانز » من أهالى ديترويت ، أن يقتل نفسه قلقا واكتئابا ، قبل أن يتعلم أن قيمة الحياة فى أن يحياها ، فى أن يحيا كل يوم منها وكل

ساعة » .. نشأ « ايفانز » فقيرا ، معدما ، يكتسب رزقه من بيع الجرائد ، فقد اشتغل كاتبا فى محل بقالة ، ثم التحق بوظيفة مساعد لمدير مكتبة ، كل ذلك وهو يعول سبعة أشخاص ، ويَكِدّ ليوفر لهم القوت . ورغم أن أجره عن عمله الأخير كان ضئيلا ، فإنه كان يخشى الاستقالة منه ، مخافة أن يتضور هو وعائلته جوعا . وانقضت ثمانية أعوام قبل أن يستجمع « ايفانز » أطراف شجاعته ، ليبدأ عملا مستقلا . وقد بدأ عمله المستقل برأس مال مقترض قدره خمسة وخمسون دولارا . لكنه أصبح يربح عشرين ألف دولار فى العام ! ثم حلّت به نكبة . فقد أمد صديقا له بمبلغ كبير من المال فما لبث الصديق أن أفلس ! .. وفى أعقاب هذه الكارثة حلّت كارثة أخرى . فقد أفلس ، بدوره ، المصرف الذى يودع فيه « ايفانز » أمواله جميعا . وأصبح ايفانز فإذا هو مفلس لا يملك مليما واحدا ، بل أصبح مدينا بمبلغ ستة عشر ألف دولار . ولم تتحمل أعصابه ذلك كله ، قال لى : « لم أستطع أن آكل أو أن أنام . وانتابنى المرض .. المرض الذى جره علىّ القلق ولا شئ غير القلق ، وبينما أنا أسير ذات يوم ، أدركنى الإعياء ، وتهاويت فى عرض الطريق . وحملنى الناس إلى بيتى . ولم ألبث حتى تفجر جسمى بثورا مؤلمة ، حتى أن مجرد الرقاد فى الفراش أصبح محنة شديدة . وكان هزالى يزداد يوما بعد يوم ، وأخيرا أنهى إلىّ الطبيب أننى لن أمكث حيا أكثر من أسبوعين ! وصدقت ذلك ، وكتبت وصيتى ، ولبثت فى الفراش أنتظر النهاية المحتومة . لم يعد يجدى إذ ذاك الخوف ولا القلق ، ومن ثم امتثلت للأقدار واسترخيت ، ورحت فى نوم عميق . ولم يكن مجموع ما قطعته فى النوم خلال الاسابيع الماضية يزيد على ساعتين ! ولكنى وقد أوشكت مشكلتى أن تحل بالموت ، استغرقت فى النوم كالطفل ، وبدأت المتاعب التى كنت أحسها تختفى وعادت إلىّ شهيتى ، وأزداد وزنى مرة أخرى ، لفرط دهشتى ! .

ومرت أسابيع قليلة ، فاستطعت أن أمشى متوكئا على عصايتين ، ثم مرت ستة أسابيع فاستطعت أن أعود مرة أخرى إلى العمل ! وكنت قبل مرضى أربح عشرين ألف دولار فى السنة ، ولكننى اليوم قانع بعمل يدر على ثلاثين دولار فى الأسبوع . ولقد وعيت الدرس الآن . فمحوت القلق من نفسى . وركزت كل وقتى ، ونشاطى ، وحماستى فى عملى الجديد » .

وقد تقدم « ايفانز » كثيرا فى عمله المتواضع ذلك ، فلم تمض سنوات قلائل حتى أصبح مديرا للشركة التى يعمل بها .. شركة « ايفانز للإنتاج » ! وعندما توفى أيفانز عام ١٩٤٥ ، كان يعد رجلا من أشد رجال الأعمال فى الولايات المتحدة نجاحا . وإذا قدر لك أن تطير يوما فوق جرينلاند ، فقد تهبط فى « مطار ايفانز » المطار الذى أطلق عليه اسمه تخليدا لذكراه .

وإليك مغزى هذه القصة : لم يكن ادوارد ايفانز ليحرز النجاح الذى أحرزه فى ميدان الاعمال ، وفى الحياة عموما ، لو لم يقدر له أن يعيش فى حدود يومه ، وأن يمحو القلق على الماضى والمستقبل .

منذ خمسة آلاف سنة قبل الميلاد ، قال الفيلسوف الاغريقى « هرقليط » : كل شئ يتغير ، إلاّ قانون التغير انكم لا تهبطون نهرا بعينه مرتين .. فالنهر يتغير كل ثانية ، وكذلك الرجل الذى يهبطه فالحياة فى تغير لا ينقطع ، والشئ الاكيد فى هذه الحياة هو اللحظة التى نعيش فيها ، فلماذا نشوه جمال لحظتنا هذه ويومنا هذا ، بحمل هموم المستقبل الذى يخضع لقانون التغير ؟ » .

وفى هذا المعنى نفسه وضع الرومان الأقدمون مثلا من كلمتين (Caros Diem) « استمتع باليوم » أو « استمسك باليوم » .نعم ! استمسك باليوم ، واستخلص منه أكثر ما تستطيع .

وهذه بعينها هى فلسفة لويل توماس (Lowell Thomas) فى الحياة . وقد أمضيت أخيرا عطلة نهاية الاسبوع فى مزرعته ، فلاحظت أنه استخرج هذه الكلمات من « مزمور ١١٨ عدد ٢٤ » ووضعها داخل اطار علّقه على جدران استوديو الإذاعة الخاص به لكى يراها فى معظم الأوقات .

« هذا هو اليوم الذى صنعه الرب » .

« نبتهج ونفرح فيه » .

وكان « جون راسكن » (John Ruskin)يضع على مكتبه قطعة من الحجر ، منقوش عليها كلمة واحدة هى : « اليوم !» وأنا لا أضع قطعة من الحجر على مكتبى ، وإنما ألصق على مرآتى قصاصة ورق مكتوبة عليها هذه القصيدة ، لكى أطالعها كل صباح .. قصيدة كان سير وليم أوسلر يحتفظ بها على مكتبه ، وهى من نظم الكاتب الهندى الشهير « كاليداسا » .

تحية إلى الفجر !

أنظر إلى هذا اليوم !
أنه الحياة . جوهر الحياة .
فى ساعاته القليلة .
تكمن حقيقة وجودك :
معجزة النمو .
ومجد العمل .
وروعة الإنتاج .
فالأمس ليس إلاّ حلما .
والغد ليس إلاّ خيالا .
أما اليوم إذا عشناه كما ينبغى ،
فإنه يجعل من الأمس حلماً سعيداً ،
ويجعل من الغد خيالا حافلا بالأمل .
هكذا يجب أن نحيى الفجر !

وإذن فأول ما ينبغى أن تعرفه عن القلق هو هذا : إذا أردت أن تطرد القلق . من حياتك ، فأفعل كما فعل سْير وليم أوسلر .

١ ــ اغلق الأبواب على الماضى والمستقبل وعِشْ فى حدود يومك :

لماذا لا تسأل نفسك هذه الأسئلة ، وتدون إجابتك عنها هنا .

(أ) هل أميل إلى نبذ الحاضر لأفكر فى المستقبل ؟ أترانى أحلم بروضة سحرية مزهرة عبر الأفق ، بدلا من أن أنعم بالزهور المتفتحة من حولى ؟ .

(ب) هل أجعل حياة اليوم مريرة بتحسرى على ما حدث فى الماضى الذى ولى ولم يعد له كيان ؟ .

(ج) هل أستيقظ كل صباح مغرما بأن « أستمسك باليوم » لكى أستخلص منه أقصى ما أستطيع ؟ .

(د) أترانى أحصل من الحياة على أكثر مما أحصل عليه الآن ، لو أننى « عشت فى حدود يومى » ؟ .

(هـ) متى أبدأ بتطبيق هذا المبدأ ؟ الأسبوع القادم ؟ غدا ؟ اليوم ؟ .

• • •

الفصل الثانى

وصفة سحرية لتبديد القلق

أتريد « وصفة » ناجحة ، حاسمة ، أكيدة المفعول ، لتبدد بها القلق ؟ وصفة تستطيع تطبيقها فى التو واللحظة ، قبل أن تتمادى فى قراءة هذا الكتاب ؟

اذن دعنى أحدثك عن الطريقة التى ابتكرها « ويليس كارير » المهندس النابغة ، الذى أسّس صناعة آلات تكييف الهواء ، والرئيس الحالى لشركة « كارير» الشهيرة فى سيراكيوز — نيويورك . إنها من أحسن الطرق التى سمعت بها لعلاج القلق ، وقد استقيتها من مستر كارير نفسه ، عندما كنا نتناول الغداء ذات يوم معا فى نادى المهندسين بنيويورك .

قال لى مستر كارير : « عندما كنت شابا ، اشتغلت فى « شركة فورج » بمدينة « بفلو » بولاية نيويورك . وعهد إلىّ ذات يوم ابتكار آلة لتنقية الغاز فى مصنع تابع لشركة « بتسبرج للأوانى الزجاجية » فى مدينة « كريستال » بولاية ميسورى ، وهو مصنع تكلف إنشاؤه مليون ريال . وكانت طريقة تنقية الغاز حديثة العهد فى ذلك الوقت ولم تجرب من قبل الا مرة واحدة . وصادفتنى فى أثناء عملى بمدينة كريستال صعاب لم أعمل لها حسابا ، فإن الطريقة التى ابتكرتها لتنقية الغاز لم تأت كما أرجو ، ولم تف بما قطعته الشركة التى أعمل بها لمصنع الأوانى من ضمان .

وذهلت للفشل الذى منيت به ، وأحسست كأنما ضربنى شخص على أم رأسى ، وشعرت باضطراب فى معدتى وأمعائى وانتابنى قلق حال بينى وبين النوم .

« وأخيرا هدانى تفكيرى إلى أن القلق لن يجدينى شيئا ، فأخذت أفكر فى

طريقة أحل بها مشكلتى دون القلق ، واهتديت إلى طريقة كان لها أروع النتائج ، ومازلت استخدمها منذ سبعة وثلاثين عاما ، وأنها لبسيطة ميسورة ، يستطيع كل إنسان استخدامها . وهى تتكون من ثلاث خطوات .

« **الخطوة الأولى** : أخذت أحلل الموقف بأمانة تامة ، وقدرت أسوأ ما يمكن أن يحدث ، كنتيجة لفشلى فمن المؤكد أننى لن أسجن ولن أقتل .. ولكن هناك احتمال بأن أفقد وظيفتى كما أن هناك احتمالا بأن تخسر شركتى مبلغ عشرين ألف ريال أنفقتها على الآلات التى عهد إلىّ إبتكارها ، وهذا هو أسوأ الإحتمالات .

« **الخطوة الثانية** : فلما فرغت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث وطدت نفسى على قبوله إذا لزم الأمر ، وقلت لنفسى سيكون هذا الفشل نقطة سوداء فى سجلى ، وقد يتسبب فى أن أفقد وظيفتى ، فإذا فصلت ، فأنى أستطيع الحصول على وظيفة أخرى .. أما رؤسائى فإنهم يعلمون أننا نجرب ابتكارا جديدا لتنقيةالغاز ، فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف ريال ، ففى وسعهم احتمال فقد هذا المبلغ ، وفى استطاعتهم اضافته إلى الميزانية المخصصة للأبحاث .

« فلما انتهت من تصور أسوأ ما عساه أن يحدث ، وطدت العزم على قبوله إذا لزم الأمر ، حدث شئ أدهشنى . فقد وسعنى الاسترخاء ، وشعرت بالطمأنينة ، التى أفتقدتها منذ أيام ، تتسلل إلى نفسى .

الخطوة الثالثة : وعقب ذلك ، كرست وقتى محاولا انقاذ ما يمكن انقاذه من هذا الفشل ،الذى أعددت نفسى لمواجهته .

« فأخذت أفكر فى الوسائل التى يمكن أن أقلل بها من الخسارة التى تقدر بعشرين ألف ريال . وأجريت عدة اختبارات ، فتبين لى أننا أنفقنا خمسة آلاف ريال أخرى على استحضار معدات إضافية ، فقد تحل المشكلة ، ولا يبوء عملنا بالفشل . وقد حدث هذا فعلا . وكسبت شركتنا خمسة عشر ألف ريال بدلا من أن تخسر عشرين ألفا !!

« وكان من الجائز أن لا يحدث هذا ، لو أننى استمررت فى القلق . فأن من أسوا مميزات القلق ، أنه يبدد القدرة على التركيز الذهنى . فنحن عندما نقلق ، تتشتت أذهاننا ، ونفقد كل قدرة على البت أو اتخاذ قرار حاسم ، لكنا عندما نعد أنفسنا على مواجهة أسوأ الاحتمالات ، ونعد أنفسنا ذهنيا لمواجهته ، فإننا بذلك فى موقف يسعنا فيه أن نركز أذهاننا فى صميم المشكلة .

« هذه التجربة التى ذكرتها ، حدثت منذ عدة سنوات مضت وقد أخذت فى تطبيق هذه الطريقة التى إبتدعتها لمواجهة القلق منذ ذلك الوقت ، وكنتيجة لذلك أكاد أكون قد خلصت حياتى من القلق إطلاقا » .

فلماذا كانت طريقة « ويليس كارير » عملية النفع من الوجهة السيكولوجية ؟ لأنها تخلصنا من الغيوم الكثيفة التى نتخبط فيها إذا أعمى القلق أبصارنا ، وتثبت أقدامنا على أرض مأمونة نعرف فيها مواطىء أقدامنا ، وإلا .. إذا لم نحس بالأرض الثابتة من تحتنا ، فكيف نأمل فى أن نفكر تفكيرا صحيحا ؟ .

منذ ثمانية وثلاثين عاما ، مات وليم جيمس الملقب بأبى علم النفس التطبيقى . ولو أنه كان حيا يرزق اليوم ، وسمع بهذه الطريقة التى ابتكرها « كارير » لمواجهة أسوأ الفروض ، لأقرها من صميم فؤاده . كيف عرفت هذا ؟ لأنه قال ذات مرة : « أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة ، فان التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى فى التغلب على المصاعب » . وقد عبر عن هذه الفكرة أيضا « لين يرتانج » فى كتابه الشهير « أهمية العيش »[١] .

قال هذا الفيلسوف الصينى :« أن طمأنينة الذهن لا تأتى إلاّ مع التسليم

---

(١) Liu Yrtang : «The Importane Of Living »

بأسوأ الفروض . ومرجع ذلك ، من الوجهة السيكولوجية ، إلى أن هذا التسليم يحرر النشاط من قيوده » .

هذا هو الواقع بالضبط ! فإن التسليم بأسوأ الفروض يحرر النشاط من قيوده . فمتى سلمنا بأسوا الفروض لم يبق لنا شئ نخسره وان بقى ما نكسبه ! .

ومع ذلك فإن ملايينا من الناس قد حطموا حياتهم فى صورة غضب ، لأنهم رفضوا أن يسلموا بأسوأ الفروض . ورفضوا أن ينقذوا منه ما يمكن انقاذه ، وبدلا من أن يحاولوا بناء آمالهم من جديد ، خاضوا معركة مريرة مع « الماضى » وامتثلوا للقلق الذى لا طائل وراءه .

أتريد أن تعرف كيف استطاع شخص آخر أن يطبق طريقة « كاريير » على مشكلته الخاصة ؟ هاك مثلا ، أحد المشتغلين بالزيت فى نيويورك ، وهو من طلبتى . وإليك قصته : لقد كنت ضحية ابتزاز مالى بالتهديد ، الأمر الذى لم أكن أؤمن بحدوثه خارج الشاشة البيضاء ! فقد كان لشركة الزيت التى أرأسها ، عدد من سيارات نقل الزيت ، وعدد من السائقين . وكانت كمية الزيت التى نسلمها لكل عميل من عملائنا محدودة معلومة . وقد علمت فيما بعد أن بعض السائقين لم يكونوا يسلمون كميات الزيت بأكملها لأصحابها ، بل ينقصون منها كميات يبيعونها لحسابهم الخاص .

« وكانت المرة الأولى التى وقفت فيها على هذه المعاملة غير القانونية ، حين زارنى رجل ذات يوم ، وزعم أنه مفتش حكومى ، ثم طلب منى مالاً نظير سكوته ، فقد كان يحرز أدلة قاطعة على ما يفعله سائقوا الشركة ، وهدد بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا لم أمنحه ما يسكته ! .

« وكنت أعلم أنه لا حاجة بى — أنا شخصيا — إلى القلق — ولكنى كنت أعلم أيضا أن القانون يحمل الشركات مسئولية أعمال موظفيها ، وأكثر من هذا ، كنت أعلم أن المسألة إذا تناهت إلى ساحة القضاء ، فإن الدعاية التى ستثيرها الصحف ستودى بعملى ، وكنت فخورا بعملى ، فقد أسسه أبى منذ أربع وعشرين سنة .

« ومن ثم انتابنى القلق ، حتى استحلت مريضا ، لم أتناول طعاما ، ولم أذق للنوم طعما مدة ثلاثة أيام بلياليها . كنت أدور بذهنى كالمخبول فى دوائر لا منفذ لها : هل أدفع المال — خمسة آلاف ريال — ؟ أم أطرد الرجل قائلا له : أن يفعل ما يشاء ، ثم حدث ، فى مساء يوم الأحد ، أن التقطت الكتيب المعنون « كيف تقهر القلق » الذى كان يدرس لنا فى فصول كارنيجى ، وأخذت أطالع فى الكتيب إلى أن استوقفنى ما قاله « ويليس كاريير » : « واجه أسوأ الاحتمالات » وإذ ذاك سألت نفسى : « ما هو أسوأ ما يمكن حدوثه لى إذا رفضت أن أدفع المال للرجل ، فرفع مستنداته إلى النائب العام ؟ » وكان الجواب هو هذا : « خراب يمنى به عملى .. هذا هو أسوأ ما يمكن أن يحدث ، أننى لن أسجن ، أو أقتل . كل ما هنالك أن الدعاية السيئة ستودى بشركتى » .

« وعندئذ قلت لنفسى : « حسنا ، فلنفرض أن العمل انهار — وسلمت بهذا فرضا — فما الذى يحدث بعد هذا ؟ » وأجبت : « قد أسعى للإلتحاق بعمل . وليس هذا بعسير ، فإننى أعلم الشئ الكثير عن الزيت ، وهنالك أكثر من شركة يسرها أن ألتحق بخدمتها » .

« وأحسست بعد ذلك بشئ من الارتياح . وبدأت ثورة عواطفى تخمد ، ولفرط دهشتى استطعت أن أفكر .

« فقد أصبح ذهنى من الصفاء بحيث وسعنى أن أواجه الخطوة التالية وهى : محاولة انقاذ ما يمكن انقاذه . وإذ جعلت أفكر فى الحلول الممكنة ، بدت لى زاوية جديدة فى الموضوع . فلو أنى شرحت لمحامى الخاص الموقف بحذافيره ، فقد أجد لديه مخرجا .. وقد يبدو من السخف أننى لم أفكر فى مثل هذا من قبل ، ولكننى لم أكن أفكر من قبل بل كنت قلقا . وعزمت على أن أتوجه إلى محامى فى صباح اليوم التالى ،وذهبت إلى الفراش فى تلك الليلة ، ورحت فى نوم عميق .

« فكيف انتهت المشكلة ؟ لقد نصحنى المحامى ، فى اليوم التالى ، بأن أقصد إلى النائب العام ، وأفضى إليه بالحقيقة ! ولقد فعلت هذا وهنالك تملكنى العجب ، حين سمعت النائب العام يقول : أن هذا الرجل الذى جاءنى ليبتز أموالى بالتهديد ما هو الا مدّع يحتال على الناس منذ شهور . منتحلا صفة مفتش فى الحكومة ، وأن البوليس يجدّ فى أثره ! وما كان أروع هذا القول لنفسى ، وأثلجه لفؤادى ، بعد أن قضيت ثلاثة أيام بلياليها قلقا مهتما ! .

وقد علّمتنى هذه الحادثة درسا لا ينسى ، فلا أكاد أواجه اليوم مشكلة تنذر بالقلق ، حتى أعالجها بما أسميه « وصفة ويليس كاريير العجوز » .

* * *

فى الوقت الذى كان فيه ويليس كاريير يعانى القلق من جراء آلات تنقية الغاز فى مدينة كريستال بولاية ميسورى ، كان ثمة رجل من مدينة « بركن نو » بولاية نبراسكا ، يعد وصيته ، كان هذا الرجل . ويدعى « ايرل هانى » يشكو قرحة فى « الاثنى عشر » ، وقد صرح له ثلاثة أطباء بينهم أخصائى شهير فى أمراض القرحة ، أنه لا يرجى له شفاء ، ونصحوه بأن يمتنع عن الطعام ، وبأن لا يقلق أو ينزعج لشئ ، وأن يحيط نفسه بهدوء تام ، كما نصحوه بكتابة وصيته ! .

وكان من جراء هذه القرحة أن فقد « ايرل هانى » وظيفة تدر عليه ربحا كبيرا ، فلم يعد له إذ ذاك ما يفعله سوى أن يتطلع إلى الموت الذى يسعى إليه بطيئا .

وفجأة اتخذ « هانى » قرارا مدهشا . قال فى نفسه : « إذا لم يبق لى فى هذه الحياة سوى أمد قصير فلماذا لا أستمتع بهذا الأمد على أكمل وجه ؟ لقد طالما تمنيت أن أطوف حول العالم قبل أن يدركنى الموت ؛ فإذا كان لى أنفذ هذه الأمنية ، فالآن هو وقت التنفيذ » .

ومن ثم ابتاع تذكرة سفر . وقد ارتاع أطباؤه ، وقالوا له : « ينبغى لنا نحذرك أنك إذا أقدمتَ على هذه الرحلة فستدفن فى قاع البحر » ولكنه أجاب : « كلا ! لن يحدث شئ من هذا ، فقد وعدت أقاربى ألا يدفن جثمانى إلا فى مقابرة الأسرة » . واشترى هانى تابوتا ، اصطحبه معه على الباخرة كى يدفن فيه إذا حان قضاؤه أثناء الرحلة ، ثم ركب السفينة ، وهو يتمثل بقول عمر الخيام :

« انعم أقصى النعيم بما ملكت يداك .
« قبل أن توسد اللحد ، فلا شئ هناك .
« سوى تراب من تحتك ، وتراب من أعلاك .
« فلا شراب ، ولا غناء ، ولا نهاية بعد ذاك » .

إلا أن « هانى » لم يقطع الرحلة بغير شراب ، فقد أرسل إلى زوجته مسز هانى خطابا يقول فيه : « لقد شربت النبيذ على السفينة ، ودخنت السيجار ، وأكلت كل ألوان الطعام ، حتى الألوان الدسمة منها التى كانت كفيلة بالقضاء علىّ . لقد استمتعت بهذه الفترة أكثر مما استمتعت فى ماضى حياتى جميعا . مارست صنوفا متعددة من اللهو على ظهر الباخرة ، واشتركت فى إنشاد الأغانى ، واكتسبت أصدقاء جددا ، وكنت أسهر إلى منتصف الليل ، وعند ما وصلت إلى

الصين والهند أدركت أن المتاعب والصعاب التى واجهتها فى بلادى تعد جنة إلى جانب الفقر والجوع اللذين يعانيهما الشرق ، وعندئذ كففت عن هذا القلق السخيف ، وأسرعت إلى بيع التابوت الذى صحبته معى لأقرب حانوتى ، لم أعد الآن أشعر بالمرض قط » .

وفى الوقت الذى حدث فيه هذا ، لم يكن « ايرل هانى » قد سمع « بوصفه » كاريير لعلاج القلق ، ولكنه قال لى أخيرا : « أننى أدرك الآن أننى كنت أطبق نفس المبادئ — أى مبادئ كاريير — دون وعى منى ، فقد وطدت نفسى على مواجهة أسوأ الفروض — وهو فى حالتى أنا — الموت ! ثم عملت على انقاذ ما يمكن انقاذه ، فعولت على استخلاص أكبر قدر من المتعة بما تبقى لى من عمر ، ولو أننى مضيت فى القلق ، فما من شك فى أنى كنت سأعود على الباخرة داخل التابوت الذى أخذته معى . وما زال « هانى » يعيش إلى اليوم فى رقم ٥٢ شارع ويدجمير — وينشستر — ماساشوستس .

وبعد ... فإذا كان ويليس كاريير استطاع أن ينقذ عشرين ألف ريال ، واستطاع رجل أعمال من نيويورك أن ينقذ نفسه من الإبتزاز بالتهديد ، واستطاع « ايرل هانى » أن ينقذ حياته من الموت ، بواسطة هذه « الوصفة » السحرية ، فلا ترى أنك تستطيع بها أن تحل بعض مشكلاتك التى كنت تظن أن لا حل لها ؟ .

واذن فالقاعدة رقم ٢ هى :

إذا كانت لديك مشكلة تبعث على القلق ، فطبق « وصفة » ويليس كاريير السحرية متخذا هذه الخطوات الثلاث :

١ — اسأل نفسك : ما هو أسوأ ما يمكن أن يحدث لى ؟

٢ — هيئ نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات .

٣ — ثم اشرع فى انقاذ ما يمكن انقاذه .

الفصل الثالث

ماذا يصيبك من القلق ؟

« ان رجال الاعمال الذين لا يعرفون
كيف يكافحون القلق يموتون مبكرا »
(الدكتور الكسيس كاريل)

منذ وقت مضى . طرق بابى جار لى . وحثنى وعائلتى على أن نطعم ضد الجدرى ، ولم يكن هذا الجار سوى واحد من الآف المتطوعين الذين راحوا يطرقون الأبواب فى طول مدينة نيويورك وعرضها ويحسون الناس على التحصن ضد الجدرى . وهرع الناس وقد أخذهم الرعب إلى مراكز التطعيم التى جندت أكثر من ألفى طبيب وممرضة ، واصلوا الليل بالنهار فى تطعيم الجموع المحتشدة ، وكان السبب فى ذلك كله هو القلق ! فقد حدث أن مرض ثمانية أشخاص من سكان نيويورك بالجدرى ، ومات منهم اثنان .. اثنان من مجموع سكان المدينة البالغ عددهم نحو ثمانية ملايين نفس !

ولقد عشت فى نيويورك أكثر من سبع وثلاثين سنة ، فلم يحدث أن طرق بابى أحد ليحذرنى من مرض يدعى القلق ...هذا المرض الذى سبب فى خلال الأعوام السبعة والثلاثين الماضية من الخسائر فى الأنفس أكثر مما سببه الجدرى بعشرة الآف ضعف .

نعم ! لم يطرق أحد بابى ليحذرنى من أن شخصا من كل عشرة من سكان أمريكا معرض للاصابة بانهيار عصبى ، مرجعه فى معظم الأحوال ، إلى القلق . ومن ثم فانى اكتب هذا الفصل لأطرق بابك ــ أيها القارىء ــ وأحذرك !

- كتب الدكتور « الكسيس كاريل » الحائز على جائزة نوبل فى الطب ، يقول : « أن رجال الأعمال الذين يكافحون القلق يموتون مبكرا » . ومثل رجال الأعمال فى ذلك الزوجات والأطباء والفَعَلة حمَلة قوالب الطوب .

منذ بضعة أعوام ، أمضيت اجازتى ، متجولا بسيارتى فى تكساس ، ونيومكسيكو ، مع الدكتور جوبر ، وهو أحد أطباء شركة « سانتاف » للسكك الحديدية ، ولقبه الكامل هو « كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت ، وكولورادو ، وسانتاف » ودار حديثنا حول القلق . فقال : ان فى استطاعة سبعين فى المائة من المرضى الذين يقصدون إلى الأطباء ، أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم ، إذا هم تخلصوا من القلق والمخاوف التى تسيطر عليهم . ولا تحسبن أننى أقصد بذلك إلى أن أمراضهم وهمية ، بل هى حقيقية لها ألم يعادل ألم الأسنان التالفة ، وربما كان أشد منها بمئات الأضعاف . وأذكر مثلا لهذه الأمراض عسر الهضم العصبى ، وقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ، والأرق والصداع ، وبعض أنواع الشلل .

« هذه الأمراض تحدث حقيقة ، وأنا أعلم ما أقول ، فأنا نفسى قد شكوت قرحة المعدة مدى اثنتى عشرة سنة » .

« فإن الخوف يسبب القلق ، والقلق يسبب توتر الأعصاب واحتداد المزاج ، ويؤثر فى أعصاب المعدة ، ويحيل العصارات الهاضمة إلى عصارات سامة تؤدى فى كثير من الأحيان إلى قرحة المعدة » .

ويقول الدكتور « جوزيف ف . مونتاجى » مؤلف كتاب « اضطرابات المعدة العصبية » [1] : « أن قرحة المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكنها تأتى مما « يأكلك .. » .

ويقول الدكتور « و . س . ألفاريز » الطبيب بمستشفى مايو الشهير : « كثيراما تنشأ قرحة المعدة نتيجة لتقلب العاطفة ، واضطرابات الإحساس » .

---

(١) Joseph F. Montagn « Nervoua Stomach Troubles » .

وهو يقول هذا بعد دراسته لأكثر من ١٥٫٠٠٠ مريض ، عولجوا من اضطرابات المعدة فى مستشفى « مايو » وقد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوى على الاطلاق ، بل أساسه الخوف ، القلق ، والبغضاء والأنانية المستحكمة ، وعدم مقدرة الشخص على الملائمة بين نفسه والحياة .

ألقى الدكتور « هارولدس . هابين » الطبيب بمستشفى « مايو » رسالة فى اجتماع « الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين فى المؤسسات الصناعية » قال فيها : أنه درس حالة ١٧٦ رجلا من رجال الأعمال ، من أعمار متجانسة معدلها ٤٤ سنة . فأتضح له أن « أكثر من ثلث هؤلاء يعانون واحدا من ثلاثة أمراض تنشأ كلها من توتر الأعصاب ، وهى : « اضطرابات من القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم » أفليس محزنا أن تتحطم حياة رجال الأعمال بسبب اضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ أحدهم بعد الخامسة والأربعين ؟ أهذا هو ثمن النجاح ؟ وهل يعد ناجحا ذلك الذى يشترى نجاحه بقرحة المعدة ، واضطرابات القلب ؟ وما الذى يفيده المرء إذا كسب العالم بأجمعه وخسر صحته ؟ فلو أن أحدا ملك العالم لما استطاع إلا أن ينام فى مخدع واحد ،فى وقت واحد ، ولما وسعه إلا أن يأكل ثلاث وجبات فى اليوم ، فما الفرق بينه ، فى هذا ، وبين « الفاعل » الذى يحفر الأرض بمعوله ؟ بل لعل « الفاعل » أكثر استغراقا فى للنوم ، وأكثر استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذى الجاه والسطوة . وأننى صراحة ، أفضل أن أكون مزارعا بسيطا فى « ألاباما » أعزف على قيثارتى إذا ما خلوت من العمل ، على أن أحطم صحتى فى سن الخامسة والأربعين لكى أؤسس شركة للسكك الحديدية أو السجاير .

وعلى ذكر السجاير — فإن أشهر منتج للسجاير فى العالم كله ، سقط أخيرا ميتا بالسكتة القلبية ، وهو يحاول أن يلتمس الراحة فى غابات كندا ! .

لقد جمع الملايين ، ثم سقط ميتا فى سن الواحدة والستين من عمره ، ولعله قضى الشطر الأكبر من هذا العمر فى اجتلاب ما يسمى « النجاح » أو « المجد » .

وفى اعتقادى ، أن هذا المالى الكبير ، برغم كل ما جمع من ملايين ، لم ينل من النجاح مثلما نال أبى ــ وقد كان مزارعا بسيطا فى ميسورى ــ الذى مات فى سن التاسعة والثمانين ، ولم يخلف دولارا واحدا .

لقد صرح « اخوان مايو » أصحاب المستشفى المعروف باسمهم ــ بأن أكثر من نصف عدد المخادع فى مستشفيات أمريكا يشغلها أشخاص يشكون من اضطرابات عصبية لا جسمانية .

ولو أنك درست أعصاب هؤلاء الناس ، تحت مجهر قوى فى معمل حديث ، لبدت صحيحة سليمة كأعصاب جاك دمبسى ــ بطل الملاكمة المعروف ــ فهذه الإضطرابات العصبية ، ليس منشؤها انحطاط الأعصاب ، وانما توتر العواطف ، والقلق ، والخوف ، والهزيمة ، واليأس .

لقد قال أفلاطون : « أن أكبر أخطاء الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون العقل ، فى حين العقل والجسد وجهان لشئ واحد ، فلا ينبغى أن يعالج أحد الوجهين على حدة » .

وقد استغرق علم الطب ألفين وثلاثمائة عام ليتحقق من صدق هذا القول ! فالآن فقط ، بدأنا ننشئ نوعا من الطب يسمى (Paycho Somatic Medecine) « الطب النفسى الجسمانى » ، وهو نوع من الطب يعالج الجسم والنفس فى آن معا .

نعم . لقد هزم الطب ، أو كاد ، الأمراض التى تسببها الجراثيم ، كالجدرى ، والكوليرا ، والحمى الصفراء ، وغيرها ، ولكنه ، أى الطب ــ وقف عاجزاً أمام القلق ، والخوف ، والكراهية ، واليأس ، فى حين أن ضحايا هذه الأمراض العاطفية يتزايد عددهم بشكل مروع .

ويقرر الأطباء أن واحدا من كل عشرين أمريكيا ، سوف يقضى جانبا من حياته فى مصح للأمراض العقلية . ومن الحقائق المريرة أن واحدا من كل ستة شبان ، تقدموا للإلتحاق فى الخدمة العسكرية فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، رد على أعقابه لأنه مريض أو ناقص عقليا .

هل تعرف ما الذى يسبب الجنون ؟ لا أحد يعرف على وجه التحديد . ولكن من المحتمل ، أن يكون الخوف أو القلق من العوامل المؤدية إلى الجنون . فالشخص القلق ، العاجز عن مواجهة الحياة وحقائقها ، يفصم علاقاته ببيئته ، ويتراجع إلى حلم من نسج خياله ، وبذلك يذلل مشكلاته ، ولا يبقى ما يدعوه إلى القلق .. وهذا هو الجنون .

فوق مكتبى ، وأنا أكتب هذا ، كتاب للدكتور « ادوارد بودولسكى » . عنوانه « دع القلق وانعم بالشفاء »[١] ، وهذه عناوين بعض فصول الكتاب :

ماذا يفعل القلق بالقلب ــ ضغط الدم الذى يغذيه القلق ــ الروماتيزم قد يسببه القلق ــ قلّل من القلق من أجل معدتك ــ كيف يسبب القلق البرد ــ القلق والغدة الدرقية ــ القلق ومرض البول السكرى » !

ومن الكتب القيمة الأخرى فى موضوع القلق ، كتاب « الإنسان عدو

---

(١) Dr.Edwatd Podlsk ' « Stop Worrying And Get Well » .

نفسه » للدكتور كارل مننجر [١] ، الطبيب فى عيادة مايو للطب النفسى . والدكتور مننجر فى كتابه هذا يحدثك بما يدهشك ، عن مدى الضرر الذى تلحقه بنفسك إذا سمحت للعواطف الهدامة بأن تسيطر على حياتك ، فإذا أردت أن تكف عن الكفاح ضد نفسك ، فأقرأ هذا الكتاب (أى كتاب الدكتور مننجر) . أقرأه ، ثم أعطه لأصدقائك ليقرأوه . أن ثمنه أربعة دولارات — وهو مبلغ ليس أصلح من استغلاله فى هذا الكتاب ، لما يعود عليك منه من أطيب الثمرات .

إن القلق يجعل من أصلب الرجال عودا ، مريضا واهنا ، وقد اكتشف « الجنرال جرانت » هذه الحقيقة قبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكية . وهذا هو تفصيل القصة .

لقد حاصر الجنرال جرانت مدينة « رتشموند » مدى تسعة شهور ، إنهارت خلالها جيوش « الجنرال لى » ، وتحطمت قوتها المعنوية ، وأضناها ، ومَرّ عليها وقت كادت فيه فرق بأكملها تهجر الجيش ، وكانت ثمة فرق أخرى تقيم الصلوات فى خيامها وهى تصرخ ، وتبكى ، وتتراءى لها الرؤى المزعجة ، لقد دنت الخاتمة ، وأحرق جنود « الجنرال لى » مخازن القطن والطّباق بمدينة « رتشموند » كما أحرقوا البناء ، وفروا من المدينة تحت جنح الظلام ، بينما اللهب المندلع يشق أستار الظلام .. وجَدَّ « جرانت » فى تعقبهم ، والإطباق عليهم من الجانبين ، بينما كان الفرسان تحت قيادة « شريدان » يطاردونهم من الأمام . وهم يخربون السكك الحديدية ، ويستولون على قطارات المؤن . وتخلّف « جرانت » وراء جيوشه ، وهو يعانى صداعا شديدا ،واعتكف فى بيت ريفى خلف الخطوط ، وقد

---

(١) Dr. Karl Menienger : « Man Against Himself » .

جاء فى مذكراته عن تلك الفترة قوله : لقد قضيت الليل فى معالجة قدمى بحمّامات الماء الساخن ، ومفاصلى ورقبتى بالعقاقير الحارة ، مؤملا أن أشفى فى الصباح » ! وقد شفى فى الصباح التالى ، شفى بأسرع مما كان يتصور ، ولكن السبب فى شفائه لم يكن البخار ولا العقار ، انما ضابط من ضباط الخيالة جاءه يسعى على ظهر جواده ، حاملا إليه خطابا من « الجنرال لى » يبدى فيه رغبته فى التسليم !

ويقول جرانت فى مذكراته : « عندما جاءنى الضابط ، كنت ما أزال أعانى الصداع ، وفى اللحظة التى اطلعت فيها على محتويات الرسالة ، شفيت تماما » ! .

ان مرض الجنرال جرانت كان يرجع اذن إلى القلق ، والتوتر ، واهتياج العواطف . وقد شفى بمجرد أن هدأت عواطفه ، وتجددت فى نفسه الثقة ، ونشوة الظفر .

وبعد ذلك بنحو سبعين عاما ، اكتشف « هنرى مورجنتاو » وزير المالية فى عهد الرئيس « فرانكلين روزفلت » أن القلق قد سبّب له مرضا مصحوبا بالدوار ، وقد جاء فى مذكراته أنه استشعر القلق عندما اشترى الرئيس ٤ر٤٠٠ر٠٠٠ (بوشل) من القمح . عسى أن يرتفع سعره . فقد كتب فى مذكراته يقول : « لقد أحسست فعلا بالدوار ، بينما كانت الصفقة تتم ، فذهبت إلى بيتى ولزمت فراشى مدى ساعتين بعد الغداء » .

ولو أننى أردت أن أرى ما يفعله القلق بالناس . فليس على أن أذهب إلى مكتبة أو إلى طبيب ، بل ما على إلا أن أطل من نافذة بيتى . حيث أكتب هذا الكتاب ، فأرى فى حى واحد ، بيتا سبّب فيه القلق حالة انهيار عصبى ، وبيتا آخر سبب فيه القلق مرض البول السكرى .

ومن الحقائق المعروفة : أنه عندما تهبط قيمة الأسهم فى البورصة ، ترتفع قيمة السكر فى البول والدم بين المضاربين ! .

عندما انتخب الفيلسوف الفرنسى « مونتانى » Montaigne عمدة ، فى مسقط رأسه — بوردو — قال لمواطنيه : « اننى على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدى ، لا بكبدى ورئتى » .

أما جارى الذى سبب له القلق مرض البول السكرى . فقد هيمن على عمله فى البورصة بدمه وأعصابه ، لا بيديه . فأوشك أن يقتل نفسه .

ان القلق يسعه أن يضجعك فى مقعد ذى عجلات من وطأة الروماتيزم أو التهاب المفاصل ، وقد وضع الدكتور « رسل لى . سيسل » المدرس فى كلية الطب بجامعة كورنال ، والاخصائى العالمى فى داء التهاب المفاصل قائمة ضمنها أربعة عوامل ينشأ عنها التهاب المفاصل وهى :

١ — فشل يصيب الإنسان فى الزواج .

٢ — كارثة مالية ، أو حزن عميق .

٣ — الوحشة والقلق .

٤ — الانفعالات المستمرة .

وطبيعى أن هذه العوامل الأربعة : تتفرع عنها عوامل أخرى كثيرة ، ولكن هذه العوامل الأربعة هى الأصل .

مثال ذلك أن صديقا لى أصابته صدمة عاطفية عندما أفلست شركة الغاز التى كان يعمل بها ، فمرضت زوجته بداء التهاب المفاصل ، ولم ينفع فى علاجها الأدوية والعقاقير . فلما التحق زوجها بعمل آخر ، وتحسنت أحواله المالية ، شفيت زوجته فى الحال ، فقد كان القلق على مستقبل زوجها هو منشأ مرضها .

بل ان القلق قد يسبب ألم الأسنان . قال الدكتور « وليم ماك كونيل » فى خطاب ألقاه أمام « الجمعية الأمريكية لطب الأسنان » : « ان الانفعالات التى يسببها القلق ، والخوف ، والنزاع الدائم » قد تصيب ميزان الكلسيوم فى الجسم باختلال ينشأ عنه ألم الأسنان وتلفها ، وتحدث الدكتور « ماك كونيل » عن رجل كانت أسنانه سليمة معافاة ، إلى أن ساوره القلق على زوجته التى أصابها مرض فجائى . فقد اضطر الرجل فى خلال الأسابيع الثلاثة التى قضتها زوجته فى المستشفى : إلى اقتلاع سبع أسنان .

وهل سبق لك أن شاهدت شخصا مصابا بنشاط زائد فى الغدة الدرقية ! لقد شاهدت أنا بعض المصابين بهذا الداء . فوجدتهم يرتعدون ويهتزون ، ويلوح عليهم ، كأنما يوشك الخوف أن يقتلهم ، ذلك لأن ازدياد افراز الغدة زاد من ضربات القلب ، فأخذت أعضاء الجسم تعمل بأقصى شدتها ، كأنما هى أتون اشتدت وقدة النار فيه ، فإذا لم تهدأ هذه الوقدة ، بواسطة عملية جراحية ، أو علاج سريع ، فقد يموت المريض ، أو بمعنى آخر ، يحترق على لظى هذه الجذوة المشتعلة .

منذ وقت قصير ، ذهبت إلى فيلادلفيا بصحبة صديق لى يعانى تضخما فى الغدة الدرقية ، ليزور اخصائيا شهيرا فى هذا المرض ، فماذا تظنها النصيحة التى علقها هذا الطبيب داخل إطار فى غرفة الإنتظار بعيادته ؟ ها هى ذى ، فقد دونتها اذ ذاك على ظهر مظروف .

الاسترخاء والترفيه

« ان الترفيه يؤدى إلى الاسترخاء ، ولكى ترفه عن نفسك اتبع ما يأتى : ثق بالله واعتمد عليه . أعط بدنك قسطه من النوم . استمتع بالموسيقى . أنظر إلى الجانب البهيج للحياة . وثق بعد هذا أن الصحة والسعادة من نصيبك » .

وكان أول سؤال وجهه الطبيب إلى صديقى هو « أى انفعال عنيف سبب لك هذا ؟ » ثم أنه أنذر صديقى أن يكف عن القلق وإلاّ أصيب بمضاعفات أخرى ، كاضطرابات القلب ، وقرحة المعدة ، والبول السكرى . ثم أردف الطبيب الشهير يقول : « وهذه الأمراض كلها بنات عمومة وخؤولة » ، وهو على حق ، فإنها كلها تتفرع عن القلق .

ذهبت ذات مرة لمقابلة كوكب السينما اللامعة « ميرل أوبيرون » ، فصرحت لى بأنها طالما رفضت الإذعان للقلق ، فهى تعلم أنه جدير بتحطيم أهم ميزة يتطلبها الظهور على الشاشة البيضاء . وهى جمال المنظر . ثم قالت : « عندما حاولت ، للمرة الأولى ، أن أظهر على الشاشة البيضاء ، استولى علىّ الخوف والقلق ، فقد كنت قادمة لتوى من الهند ، ولم أكن أعرف أحدا فى لندن ، حين كنت أبحث عن عمل ، وقد قابلت بعض المخرجين ، ولكن أحدا منهم لم يقبل أن يستخدمنى . ولم أكن فى تلك الأثناء ، قلقة وحسب بل كنت جوعى أيضا . فقد عشت أسبوعين على الخبز والماء ولا شئ غيرهما . ولكننى قلت لنفسى : يا لى من حمقاء ! كيف يتاح لى الظهور على الشاشة ، وأنا بعد لا عهد لى بالتمثيل ولا خبرة . ما لم أكن جميلة فاتنة ! .

« وقصدت إلى المرآة . وحين تطلعت إليها هالنى ما ناله القلق من جمالى ! رأيت التجاعيد قد بدت على وجهى ، ولمحت معالم القلق مرتسمة عليه ، وهناك قلت لنفسى : أن لم أكف عن القلق فى التو واللحظة ، فإن جمالى — وهو الشئ الوحيد الذى يؤهلنى للظهور على الشاشة — خليق بأن يتقوض ويتشوه . وقد كففت عن القلق ، وكان جمالى هو السبب الأول فى اشتغالى بالتمثيل » .

والحق أنه ليس هناك ما يصيب جمال المرأة بالبوار السريع مثل القلق ، أنه يمسخ الوجه ، ويصيبه بالتجاعيد ، ويحدث فيه تجاويف وتعاريج قبيحة منفرة ، بل

أنه يصيب شعر الرأس بالشيب المبكر ، وقد ينتزعه من منبته . وهو إلى ذلك يغضن البشرة ، ويتسبب فى كثير من أمراض الجلد .

* * *

لقد أثبتت الإحصاءات أن القلق هو القاتل رقم (١) فى أمريكا .ففى خلال سنى الحرب العالمية الأخيرة ، قتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل ، وفى خلال هذه الفترة نفسها قضى داء القلب على مليونى نسمة ، ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئا عن القلق ، وتوتر الأعصاب .

نعم ! ان مرض القلب من الأسباب الرئيسية التى حدت بالدكتور « الكسيس كاريل » إلى أن يقول : أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

وقلما يمرض الزنوج فى جنوب أمريكا ، والصينيون مثلا ، بأمراض القلب ، فهؤلاء أقزام يأخذون الحياة مأخذا سهلا لينا .

وأنك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفا على عدد المزارعين الذين يموتون بالسكتة للسبب نفسه ! فإن الأطباء يحيون حياة متوترة عنيفة ، ويدفعون الثمن ! وفى هذا يقول العالم النفسانى وليم جيمس : « إن الله يغفر لنا أخطائنا ، ولكن الجهاز العصبى لا يغفرها قط ! » .

وإليك حقيقة مدهشة قد يصعب عليك تصديقها : أن عدد الامريكين الذين ينتحرون ، يفوق عدد الذين يموتون بالأمراض على اختلافها ! فلماذا ؟ .

الجواب : فى معظم الأحوال هو : القلق .

عندما كان القادة الصينيون القساة فى الأزمان الغابرة ، يريدون تعذيب أسراهمَ ، كانوا يشدون وثاقهم ، ثم يضعونهم تحت صنبور يقطر منه الماء قطرة قطرة ، فإذا هذه القطرات المتساقطة على رءوس الأسرى على مرور الوقت ، تصبح كأنها دقات المعاول ، وتدفع بهؤلاء المساكين دفعا إلى الجنون ، وهذه الطريقة نفسها فى التعذيب كان يستخدمها الأسبانيون فى عهد محاكم التفتيش والألمانيون فى معسكرات الاعتقال ، فى عهد هتلر .

والقلق أشبه بالماء المتساقط قطرة قطرة ، ومن ثم فهو يدفع بالناس إلى الجنون والانتحار .

• • •

عندما كنت فتى ريفيا فى « ميسورى » ، كان يغشانى خوف قاتل وأنا أستمع إلى الواعظ « نيللى سنداى » وهو يصف نار الجحيم فى الحياة الأخرى . ولكنه لم يحدث قط أن ذكر الجحيم الذى يسببه القلق فى الدنيا ، وهو لعمرى أشد منه قسوة ! .

أتحب هذه الحياة ؟ أتريد أن تعيش طويلا وتستمتع بالصحة الطيبة ؟ أقرأ اذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل « ان الذين يسعهم الاحتفاظ بالسلام والطمأنينة النفسية وسط ضجيج مدينة عصرية ، معصومون — ولا ريب من الأمراض العصبية » فهل يسعك أن تحتفظ بالسلام الداخلى ، وسط ضجيج مدينة عصرية ؟ إذا كنت إنسانا طبيعيا : فسيكون جوابك : « نعم » ، فإن للكثيرين منا من القوة أكثر مما يدركون ، وفى داخل أنفسهم قوى من المحتمل أنهم

لم يستخدموها اطلاقا . كما قال « ثورو » فى كتابه الخالد « والدن »[1] : « لست أعرف حقيقة أكثر تشجعيا من أن للإنسان مقدرة على إعلاء شأنه عن طريق بذل الجهود ــ فلو أن إنسانا سعى إلى أن يحيا الحياة التى يتصورها فى خياله . فسوف يصادف من النجاح ما لا يخطر له ببال » .

ومن المؤكد أن كثيرين من قراء هذا الكتاب لهم قوة الارادة والقوة النفسية الكامنة مثلما للسيدة « أولجاجارف » التى عرفتها فى بلدة « كورداليه » بولاية ايداهو .. فقد اكتشفت هذه السيدة أن فى استطاعتها ، برغم كل الظروف المؤلمة التى أحاطت بها أن تطرد القلق .

وها هى قصة السيدة أولجا كما روتها لى : « منذ أكثر من ثمانية أعوام ، كان محكوما علىّ بالموت البطىء ، الشديد الألم ، بسبب مرض السرطان ؟ وقد أيد هذا « الحكم » أشهر الأطباء فى هذه البلدة ، وكنت شابة . ولم أكن لأرغب أن أموت . وفى خضم يأسى المروع ، اتصلت بطبيبى تليفونيا فى « كيلوج » وصرخت فيه باليأس الذى يغمر قلبى . فقال لى . وهو ضيق الصدر نوعا : ماذا دهاك ؟ أليست لك مقدرة على الكفاح ؟ إنك ستموتين ! لو ظللت تصرخين هكذا ، نعم حالتك سيئة ، حسن . اقبلى هذه الحقيقة ، وواجهى الحقائق وكُفّى عن القلق ، ثم أفعلى شيئا » ، وعندئذ أخذت على نفسى عهدا صارما ألا أستسلم للقلق ، وألاّ أصرخ . فإذا كان للعقل تأثير على الجسم فإنى سأنتصر ، ولسوف أنتصر ، ولسوف أعيش .

وكانت الكمية المقررة لى من أشعة « أكس » لعلاج السرطان ــ الذى وصل معى إلى درجته الأخيرة ، ولم يعد هناك مجال لاستخدام الراديوم ــ

---

(١) Thoreau « Walden » .

هى عشر دقائق ونصف دقيقة يوميا لمدة ثلاثين يوما ، ولكن أطبائى عرضونى للأشعة لمدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يوميا مدى ٤٩ يوما ، وبرغم أن عظامى برزت من جسدى ، وبرغم أن قدمى تصلبتا كالرصاص ، فإننى لم أصرخ قط ، بل كنت أبتسم ، أو على الأصح كنت أقسر نفسى على الابتسام .

« ولست من الحماقة بحيث أعتقد أن الابتسام وحده يشفى من السرطان ، ولكنى أعتقد أن انشراح النفس يساعد الجسم على مقاومة المرض . وعلى أية حال فقد شفيت من السرطان ، والفضل فى ذلك للكلمات المشجعة الحافزة التى قالها لى طبيبى الدكتور « ماك كافرى » : « واجهى القلق ، كفى عن القلق ، وافعلى شيئا » .

ولسوف أختتم هذا الفصل بالتمهيد الذى اخترته له ، وهو قول الدكتور كاريل .

« ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .

اكان الدكتور كاريل يقصدك أنت بهذه العبارة ؟

الجزء الأول فى سطور
حقائق أساسية عن القلق ينبغى أن تعرفها

القاعدة رقم ١ :

إذا أردت أن تتجنب القلق ، فافعل ما فعله سير وليم أوسلر : عِشْ فى نطاق يومك ، ولا تقلق على المستقبل. عش اليوم حتى يحين وقت النوم ..

القاعدة رقم ٢

عندما تأخذ المشكلات بتلابيبك ــ فى المرة القادمة ــ ولا تستطيع منها فكاكا ، جرّب الطريقة السحرية التى فعلها ويليس كاريير . أسأل نفسك:

(أ) ما أسوأ الاحتمالات التى يمكن أن تحدث ؟

(ب) هيئ نفسك ذهنيا لقبول أسوأ الاحتمالات إذا لزم الأمر .

(ج) حاول أن تنقذ ما يمكن انقاذه من هذا الاحتمال الذى هو أسوأ الاحتمالات ، والذى أعددت نفسك ذهنيا لقَبوله .

القاعدة رقم ٣ :

ذكر نفسك دواما بالثمن الفادح الذى يتقاضاه القلق من صحتك ، واعلم أن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا .

الجزء الثانى

الطرق الأساسية لتحليل القلق

الفصل الرابع

كيف تحلل أسباب القلق وتزيلها

إن لى ستة من الخدم المخلصين منهم تعلمت كل ما
أعلم علم اليقين أسماؤهم هى : ماذا ، ولماذا ، ومتى
،وكيف ، وأين ، ومن !

(رديارد كبلنج)

هل تزيل « الطريقة السحرية » التى ابتكرها كاريير — والتى أتينا على شرحها شرحها فى الفصل الثانى من الجزء الأول — كل أسباب القلق ، وتحل كل مشكلاتنا ؟ كلا ! بقى أن نتعلم الخطوات الأساسية الثلاث التى يجب اتخاذها لتحليل مشكلة ما والقضاء عليها ، وهذه الخطوات هى :

١ — استخلص الحقائق .

٢ — حلّل هذه الحقائق .

٣ — اتخذ قرارا حاسما ، ثم اعمل بمقتضى هذا القرار .

لقد علمنا أرسطو هذه الخطوات الثلاث ، واستخدمها بدوره ، وأنت وأنا لا محيص لنا من استخدامها إذا كان علينا أن نحل المشكلات التى تعيينا ، وتحيل أيامنا ولياليناإلى جحيم لا يطاق .

ودعنا نناقش الخطوة الأولى : **استخلص الحقائق** .

لماذا يتحتم علينا أن نستخلص الحقائق ؟ لأننا مالم نحصل على الحقائق فلن يتسنى لنا ، عقلا ، أن نحل مشكلاتنا ! فبدون الحقائق لن نملك الا أن ندور حول المشكلة فى دوائر لا نهاية لها . وليست هذه فكرة ابتدعتها ، وانما ابتدعها منذ عشرين عاما « هربت هوكس » عميد كلية كولومبيا . فقد استطاع هذا الرجل أن يعين مائة ألف طالب على حل مشكلاتهم ، والتخلص من القلق . وقد قال لى مرة : « أن نصف المشكلات التى تسبب القلق ، منشؤها أن الناس يحاولون اتخاذ القرارات قبل أن تتوفر لهم المعلومات الكافية التى تتيح لهم اتخاذ قرارا ما . فمثلا . إذا كانت لدى مسألة يتحتم علىّ أن أنهيها فى الساعة الثالثة من يوم الثلاثاء القادم ، فاننى مبدئيا ، لا أحاول قط اتخاذ قرار بشأنها حتى يحين الثلاثاء القادم . ثم إلى أن يحين الثلاثاء القادم ، أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بها ولست أقلق ، أو اضطرب ، أو أقضى الليالى مسهدا ، وإنما كل ما أفعله هو أن أركز ذهنى فى استخلاص الحقائق المحيطة بالمسألة . فإذا حان يوم الثلاثاء ، كانت الحقائق جاهزة فى ذهنى ، وفى هذا أكبر العون على انهائها واتخاذ قرار حاسم فيها » .

وقد سألت العميد هوكس ، هل خلّصته هذه الوسيلة من القلق كليا ، فقال : « نعم . وفى استطاعتى أن أقول مخلصا أن حياتى أصبحت خلوا من القلق على الاطلاق . وقد وجدت أن الإنسان إذا بذل شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة ، فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها » .

ودعنى أكرر هذا القول : « **إذا بذل الإنسان شيئا من وقته للحصول على الحقائق المجردة فان قلقه غالبا ما يتبخر على ضوء المعرفة التى يجنيها** » .

فماذا تظن أكثرنا يفعل ؟ إننا قلما نعنى بالحقائق اطلاقا .

وإذا حدث أن حاول أحدنا استخلاص الحقائق ، فانه يتصيد منها ما يعضد الفكرة الراسخة فى ذهنه ، ولا يعنى بما ينقضها ، أى أنه يسعى إلى الحقائق التى تبرر عمله ، وتتفق مع أمانيه ، وتتفق مع الحلول السطحية التى يرتئيها . وفى ذلك يقول « أندريه موروا » : « كل ما يتفق مع ميولنا ورغباتنا الشخصية يبدو فى أعيننا معقولا : أما ما يناقض رغباتنا فإنه يثير غضبنا » . فهل من المستغرب ، والحالة هذه ، أن يصعب علينا الوصول إلى حل لمشكلتنا ؟ أو لسنا نسخر من الشخص الذى يقبل على حل مسألة حسابية بسيطة مفترضا أن ٢ + ٢ = ٥ ؟ ومع ذلك فكثيرون جدا فى هذا العالم ، يحيلون حياتهم إلى سعير ، باصرارهم على أن مجموع اثنين واثنين هو خمسة ، وربما خمسمائة ! فما العلاج ؟ العلاج هو أن نفصل بين عواطفنا وتفكيرنا ، وأن نفعل مثلما فعل العميد « هوكس » ، أى نستخلص الحقائق المجردة بطريقة محايدة .

وليس هذا سهلا ميسورا مع وجود القلق . فاننا حين يعترينا القلق نصبح مطية لعواطفنا ، ولكن ثمة طريقتين تساعدان على رؤية الحقائق مجردة ، وقد جربتهما بنفسى ولمست نفعهما:

١ ــ عندما أحاول استخلاص الحقائق أتظاهر كأنما أستخلصها ، لا لنفسى وانما لشخص آخر . وهذا الاتجاه الذهنى يساعدنى على اتخاذ نظرة محايدة إلى الحقائق ، مجردة من العاطفة .

٢ ــ فى أثناء جمع الحقائق ، أتظاهر كأنى ممثل الاتهام فى ساحة المحكمة ، أو بمعنى آخر أحاول أن أستخلص الحقائق المضادة لمصلحتى .

ثم أدوّن المجموعتين من الحقائق : التى فى مصلحتى ، والتى تنافى مصلحتى ، وأدرسهما جيدا ، وغالبا ما أجد الرأى السديد شيئا يتوسط هذين النقيضين .

هذه هى الفكرة التى أريد توضيحها : فلا أنت ولا أنا ، ولا العلاّمة « أينشتين » ولا المحكمة العليا للولايات المتحدة الأمريكية ، من الذكاء والألمعية ، بحيث تصل إلى قرار حصيف ، أو رأى سديد فى أية مشكلة ، مالم تحصل أولا على الحقائق كافة .

اذن فالقاعدة الأولى لحل مشكلاتنا هى : **استخلص الحقائق افعل ما فعله العميد هوكس : تجنب حل مشكلاتك ما لم تحصل أولا على الحقائق بطريقةمحايدة .**

على أن الحصول على الحقائق التى تغمر الدنيا بأسرها لن يجدينا شيئا حتى نحللها ونفسرها . ولقد وجدت بالتجربة أن من الأيسر تحليل الحقائق بعد تدوينها ، بل أن مجرد تدوين الحقائق التى تحيط بمشكلتنا ، هو فى حد ذاته شوط طويل فى طريق الوصول إلى قرار معقول .. وفى ذلك يقول « تشارلس كيترنج » : « المشكلة المدونة تفاصيلها هى مشكلة نصف محلولة » .

ودعنى أبين لك كيف أمكن تطبيق ذلك كله عمليا ، ولنأخذ « جالن ليتشفيلد » مثلا . وقد عرفته منذ عدة سنوات مضت رجلا من أكبر رجال الأعمال الأمريكين فى الشرق الأقصى نجاحا . وكان ليتشفيلد فى الصين عام ١٩٤٢ ، حين غزا اليابانيون شنغهاى ، وهذه هى قصته كما رواها لى حين استضفته فى منزلى:

« وعندما غزا اليابانيون هاربور » وبدأوا يتدفقون على شنغهاى ، كنت إذ ذاك مديرا « لشركة آسيا للتأمين على الحياة » فى شنغهاى ، فما لبثوا أن أرسلوا إلىّ ضابطا برتبة أدميرال ، يطالب إلىّ تصفية ممتلكات الشركة ، ولم يكن لى خيار فى الأمر ، فإما أن أتعاون مع الغزاة ، واما ... و « اما » الثانية هذه ليس لها الا معنى واحد .. الموت ! .

« وبدأت أنفذ ما أمرت به .. وأعددت قائمة بممتلكات الشركة سلمتها للأدميرال ، غير أنى أسقطت من هذه القائمة مبلغا قدره ٧٥٠,٠٠٠ دولار ، وقد أسقطت هذا المبلغ لأنه فى الواقع ، يخص فرع الشركة المستقل فى « هونج كونج » ولكنى برغم ذلك ، ساورنى الخوف خشية أن يكون مصيرى الموت فى الماء المغلى ، إذا اكتشف اليابانيون ما فعلته . ولقد اكتشفوه بعد ذلك بقليل ! .

« ولم أكن فى مكتبى بالشركة حين تم اكتشاف ذلك . ولكن رئيس الحسابات كان هناك ، وقد أنبأنى تليفونيا بأن الأدميرال اليابانى تميز غضبا ، ووصفنى باللص الخائن .

نعم ! لقد تحديت الجيش اليابانى ، وليس لهذا الآ عقاب واحد ، هو الزج بى فى السجن الذى يسمونه « بيت الجسر » .

« بيت الجسر ؟ ! السجن الذى يتخذه الجستابو اليابانى مكانا للتعذيب ؟ .. لقد عرفت أشخاصا تخلصوا بالانتحارمن عذاب هذا السجن ، وعرفت أشخاصا آخرين لاقوا حتفهم بعد عشرة أيام من استجوابهم وتعذيبهم فى هذا السجن ، وها هو دورى قد حل .

« أنبأنى رئيس الحسابات بهذا بعد ظهر يوم الأحد ، وكنت خليقا أن أهلك رعبا ، لو لم تكن لى طريقة خاصة أتبعها فى حل مشكلاتى ، فمنذ سنين مضت ، كنت كلما استولى علىّ القلق ، أعمد إلى الآلة الكاتبة وأدوّن علىّ ورقة سؤالين . هما :

« ١ ـــ علام يساورنى القلق ؟

« ٢ ـــ ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وكنت فيما مضى أجيب عن هذين السؤالين شفويا لا تحريريا ، ولكن وجد أن تدوين الاجابة يوضح معالم تفكيرى . ومن ثم قصدت بعد ظهر يوم الأحد ، الذى سمعت فيه بهذه الأنباء ، إلى غرفتى فى جمعية الشبان المسيحية بشنغهاى ، وعمدت إلى الآلة الكاتبة وكتبت :

« س : لماذا يساورنى القلق ؟

« ج : لأننى أخشى أن يزج بى فى سجن « بيت الجسر » غدا صباحا .

« س : ما الذى يسعنى أن أفعله لأكف عن القلق ؟

« وعندئذ أنفقت ساعات طويلة فى التفكير ؟ وخلصت من التفكير إلى مناهج أربعة . استطيع أن أنهجها فدونتها ، ودونت معها كافة احتمالاتها :

« ج ١ ــ أستطيع أن أوضح الأمر للأدميرال اليابانى ، ولكنه لايتكلم الإنجليزية ، وإذا حاولت أن أستعين بمترجم ، فقد أثير غضبه مرة ثانية ، وقد يعنى هذا موتا محققا لى ، فهو غليظ القلب ، ولعله يفضل أن يزج بى فى « بيت الجسر » على أن يناقشنى فى الأمر .

« ٢ ــ أستطيع أن أحاول الهرب من المدينة ، ولكن هذا محال ! فإنهم يقتفون خطواتى على الدوام ، ويتحتم علىّ أن أسجل مواعيد دخولى وخروجى ، حيث أقيم بجمعية الشبان المسيحية ، ولو أننى حاولت الهرب ثم قبضوا علىّ ، فانى أقتل رميا بالرصاص .

« ٣ ــ أستطيع أن أمكث هنا فى غرفتى ولا أذهب إلى الشركة ثانية . لكننى أن فعلت هذا فسيشتبه الأدميرال اليابانى فى أمرى ، وقد يبعث بجنوده ليقبضوا علىّ ، ويزجوا بى فى بيت الجسر ، دون أن يعطونى فرصة لأنبس بكلمة .

« ٤ — أستطيع أن أذهب إلى مكتبى فى الشركة صباح يوم الاثنين كعادتى ، وكأن شيئا لم يحدث ، فإذا فعلت ، فمن المحتمل أن يكون الأدميرال مشغولاً جدا ، فلا يذكر فعلتى ، وإذا ذكرها فمن المحتمل أن تكون نار غيظة قد بردت ، فلا يناقشنى فى الأمر ، وحتى إذا ناقشنى فستكون لدى فرصة لأوضح له جلية الأمر ، وأذن فذهابى إلى المكتب صباح يوم الاثنين ، وكأن شيئا لم يحدث يمنحنى فرصتين للنجاة .

وبمجرد أن انتهت من تقليب أوجه النظر فى المسألة ، واعتزمت تنفيذ الخطة الرابعة ، أحسست بالراحة التامة ، وزايلنى القلق .

« وعندما دخلت مكتبى صباح يوم الاثنين ، وجدت الأدميرال جالسا والسيجارة فى فمه ، فحملق فىّ كعادته ، ولم يقل شيئا حينئذ ، ولا فى الايام التالية ! وبعد ستة أسابيع دعى الأدميرال إلى طوكيو ، وبذلك أختتمت متاعبى ، وحلّت مشكلتى .

« ولعلى أدين بنجاتى من موت محقق لجلستى تلك ، بعد ظهر يوم الأحد ، وتدوين الخطط الأربع المختلفة التى يمكننى اتخاذها ، وعواقب كل منها ، ولو أننى لم أفعل هذا ، فربما ترددت ، واضطربت ، وأقدمت على عمل غير مدروس توجيه إلىّ اللحظة ، ولو أننى لم أفكر فى مشكلتى ، وأنته إلى قرار حاسم فربما انتابنى القلق طوال ما بعد ظهر الأحد وحرمنى النوم ليلا ، وربما ذهبت إلى المكتب صباح الإثنين التالى ، وقد ارتسم القلق والانزعاج على وجهى ، وهذا وحده كان كفيلا بإثارة شكوك الأدميرال اليابانى .

« ولقد أثبتت لى التجربة مرة بعد أخرى ، الفائدة العظمى ، لإتخاذ قرار حاسم ، أما التخاذل عن اتخاذ قرار ، والدوران حول المشكلة بلا هدف ، فهما اللذان يدفعان الرجال إلى الإنهيار العصبى ، وقد وجدت أن مقدار خمسين فى

المائة من القلق يتلاشى بمجرد أن أصل إلى قرار حاسم ، واضح المعالم وأن أربعين فى المائة مما تبقى من القلق ، يتلاشى عندما أبدا بتنفيذ القرار الذى اتخذته . ومن ثم فأنا أطرد تسعين فى المائة من القلق ، باتخاذ هذه الخطوات الأربع .

«١ ـــ تدوين الأسباب التى أثارت قلقى بوضوح تام .

«٢ ـــ تدوين الخطوات التى أستطيع اتخاذها للقضاء على القلق .

«٣ ـــ اتخاذ قرار حاسم .

«٤ ـــ البدء فى تنفيذ القرار الذى توصلت اليه » .

ومستر « جاليه ليتشفورد » هو الآن مدير فرع الشرق الأقصى لشركة « ستار ، وبارك ، وفريمان » بنيويورك ... ألا ترى أن طريقته رائعة ؟ ذلك لأنها فعّالة ، مجدية ، تعالج المشكلة من أساسها ، وفضلا عن هذا فإنها تنتهى بالقاعدة رقم (١) التى لا غناء عنها فى مكافحة القلق وهى : **افعل شيئا للقضاء على القلق . فما لم تفعل شيئا ، فإن محاولتك استخلاص الحقائق ليست إلاّ مضيعة للوقت والجهد** .

قال وليم جيمس : « عندما تتوصل إلى قرار وتأخذ فى تنفيذه ضع نصب عينيك الحصول على نتيجة ولا تهتم لغير هذا » ويقصد وليم جيمس بهذا أنك متى اتخذتَ قرارا ، فلا تتردد ، ولا تحجم . ولا تراجع خطواتك ، ولا تخلق لنفسك الشكوك والأوهام ، ولا تنظر إلى الوراء بل أقدم على تنفيذ قرارك غير هيّاب ولا وجل .

سألت مرة ، « وايت فيلبس » وهو أحد الرجال البارزين فى صناعة البترول فى أوكلاهوما ، كيف كان ينفذ قرارته فأجاب : لقد وجدت أن الإستمرار فى التفكير فى احدى المشكلات إلى أبعد من مدى معين ، يخلق القلق ويولد

الاضطراب . فإنه يأتى وقت تصبح فيه المداومة على التفكير ضررا يجب اجتنابه ، فمتى اتخذت قرارا أعمد إلى تنفيذه دون أن أتلفت إلى الوراء » .

لماذا لا تطبق طريقة « جاليه ليتشفورد » فى التو واللحظة على أحدى مشكلاتك التى تسبب لك القلق ؟

هذا السؤال رقم (١) : لماذا يساورنى القلق ؟ (ضع اجابتك هنا فى المكان المخصص للإجابة تحت كل سؤال) .

الجواب : ______________________

____

____

السؤال رقم (٢) : ماذا أستطيع أن أفعل للقضاء على القلق ؟

الجواب : ______________________

____

____

السؤال رقم (٣) : ما هى أفضل وسيلة أتخذها للقضاء على القلق ؟

الجواب : ______________________

____

____

السؤال رقم (٤) : متى أبدا بتنفيذ هذه الوسيلة ؟

الجواب : ______________________

____

____

الفصل الخامس

كيف تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك

إذا كنت من رجال الأعمال ، فلعلك تقول لنفسك فى هذه اللحظة : ما أسخف عنوان هذا الفصل ! أنى خبرت عملى عشرين عاما أو يزيد ، فلا شك أننى أدرى الناس بجواب هذا السؤال .. إن مجرد التفكير فى أن شخصا غريبا عنى ، وعن عملى ، يريد أن يدلنى على كيفية طرد القلق المتعلق بعملى لهو السخف بعينه ! » والحق معك . فقد كنت سوف أشعر . هذا الشعور نفسه لو أننى قرأت مثل هذا العنوان منذ بضعة أعوام . فانه يزجى وعودا كبارا ، وما أرخص ازجاء الوعود .

نعم ! أنت محق فى أننى لا أستطيع معاونتك على طرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك . فأنت وحدك الذى يسعك هذا ولكن الذى أبتغيه هو أن أطلعك على تجارب أشخاص مثلك ، وسعهم أن يطردوا القلق ، ثم أدع لك الباقى تتكفل به .

ولعلك تذكر أننى فى صفحة ٥٧ من هذا الكتاب — اقتبست قول الدكتور « ألكسيس كاريل » : « ان رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتا مبكرا » .. فإذا كان القلق من الخطورة بهذه الدرجة ، أفلا تراها صفقة رابحة لك إن أنا عاونتك على طرد عشرة فى المائة فقط من القلق الذى يساورك على عملك ؟ .. ولعلك تقول : « نعم » ؟ وحسنا ! فها أنا ذا أريك كيف استطاع أحد رجال الأعمال أن يوفر على نفسه لا خمسين فى المائة من قلقه

فحسب ، بل خمسة وسبعين فى المائة من وقته الثمين أيضا ، الذى كان يضيع سدى فى اجتماعات لا تنتهى ، يرجو من ورائها حل المشكلات المتعلقة بعمله .

عرفت هذا الرجل فى أوهايو ، ويدعى « ليون شيمكن » وهو أحد أصحاب دار « سيمون وسكستر » للنشر ، بميدان روكفلر رقم ٢٠ بنيويورك .

وإليك تفصيل التجربة التى مر بها « ليون شيمكن » كما رواها هو :

« دأبت على مدى خمسة عشر عاما متواصلة على عقد اجتماعات يومية مع مساعدى لدراسة المشكلات الخاصة بالعمل فإذا احتوتنا غرفة الاجتماع رحنا نتساءل : هل نفعل هذا ؟ أم ترى نفعل ذاك ؟ أم يحسن ألا نفعل شيئا على الاطلاق ؟ ولا تلبث أعصابنا أن تتوتر ، ونتململ فى مقاعدنا أو نذرع أرض الغرفة جيئة وذهابا ، وقد يحتدم بيننا الجدل وندور حول الموضوع المطروح للبحث فى دوائر مغلقة لا منفذ لها ، فإذا أقبل المساء ، وجدت نفسى منهك القوى متعبا . وقد توقعت أن تستمر الحال على هذا المنوال إلى نهاية حياتى فقد استمرت خمسة عشر عاما ولم يخطر ببالى أن ثمة وسيلة أجدى فى بحث مسائل العمل من هذه ، ولو أن إنسانا أخبرنى إذ ذاك أن فى استطاعتى توفير ثلاثة أرباع الوقت الذى أبدده هباء فى هذه الاجتماعات القلقة المتوترة ، فضلا عن ثلاثة أرباع المجهود العصبى الذى أبذله ، لحسبته من أولئك الواهمين المتفائلين .

ثم تصادف أن عنَت لى فكرة ، عمدت إلى تطبيقها ، فإذا هى تعود علىّ بأحسن الثمرات ، فضلا عن الراحة التى كنت أنشدها وأحسبها ضربا من الخيال . ومازلت منذ ثمانية أعوام أطبق هذه الخطة التى كان لها فعل السحر فى انتاجى ، وصحتى ، وسعادتى .

« أقول إنها كالسحر .. وهى حقا كالسحر وبسيطة للغاية وإليك تفصيلها :

« **أولا** : كففت فى التو عن نظام المناقشة الذى كنت ألتزمه أثناء اجتماعى مع مساعدى ، ذلك النظام الذى كان يقضى بأن يسرد علىّ المساعدون تفاصيل الأخطاء التى وقعت ، أو المشكلات التى صادفتهم ، ثم يسائلوننى : ماذا نحن فاعلون ؟

« **ثانيا** : وضعت قاعدة جديدة تحتم على كل واحد من مساعدى ، يريد أن يعرض علىّ مشكلة ما ، أن يقدم لى أولا مذكرة تشمل الاجابة عن هذه الأسئلة الأربعة :

« ١ ــ ما هى المشكلة ؟ (وقد تعودنا ، فيما مضى ، أن ننفق ساعة أو ساعتين فى مناقشة حامية دون أن ندرى ما هى المشكلة على وجه التحديد ! كما اعتدنا أن نحيط المشكلة باللبس والغموض ، دون أن يفكر أحدنا فى تدوين موضوع المشكلة بوضوح) .

« ٢ ــ ما هو منشأ المشكلة ؟ (وإذا أرجع بذاكرتى إلى الوراء ، يروعنى ما أنفقناه من ساعات دون أن نحاول الوقوف على الأسباب التى دفعت المشكلة إلى حيز الوجود) .

« ٣ ــ ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟ (وفيما مضى كان كل منا يقترح حلا فيجادله زميل له ، وكثيرا ما كانت الخواطر تهتاج فتنأى بنا عن الحل المقترح ، وفى نهاية الاجتماع لم يكن يخطر لأحد منا أن يدون الحلول التى عرضنا لها أثنا المناقشة) .

« ٤ ــ ما هى أفضل الحلول ؟ (وقد اعتدت من قبل ، أن أدخل قاعة الاجتماع مع مساعدى الذين أرهقهم القلق ساعات طوال ، فحدا بهم إلى الدوران حول المشكلة فى حلقات مفرغة دون أن يستخلصوا حلا محددا) .

«وكان من نتيجة هذه الخطة أن قَلّ التجاء مساعدى لعرض مشكلاتهم على . لماذا ؟ لأنهم ، لكى يجيبوا عن هذه الأسئلة الأربعة ، يجب أن يحصلوا على الحقائق المحيطة بالمشكلة كافة ، فإذا توفرت لهم الحقائق كافة ، فغالبا ما يحل ثلاثة أرباع المشكلة من تلقاء ذاته ، ولم يعد حل الباقى يحتاج إلى معاونتى .

وحتى إذا أوجبت الظروف مشاورتى ، فان المناقشة لا تستغرق أكثر من ثلث الوقت الذى كانت تستغرقه فيما قبل ، لأنها — أى المناقشة — تسير فى طريق مرسوم .

« ونحن الآن ، بفضل هذه الخطة ، نستهلك وقتا ضئيلا فى القلق ومناقشة الأخطاء ، ووقتا طويلا فى « العمل » على تلافى هذه الأخطاء » .

وحدثنى صديقى « فرانك بتجر » وهو أحد المشتغلين ببيع عقود التأمين على الحياة ، الناجحة فى هذا المضمار ، بأنه استطاع ، لا أن يقلل من القلق وحسب ، بل أن يضاعف أرباحه أيضا ، بانتهاجه خطة مماثلة لتلك التى أسلفنا ذكرها . قال لى مستر بتجر : « عندما بدأت الأشتغال بالتأمين على الحياة ، كانت تملؤنى حماسة لا حد لها ، وشغف شديد بعملى . ثم حدث أن تجمعت فى طريقى العقبات والصعاب ، فانتابنى اليأس ، وبدأت أحتقر العمل وأفكر فى تركه . وكنت خليقا بأن أتركه فعلا لو لم يخطر لى ذات صباح ، أن أحاول الوصول إلى أسباب القلق الذى يساورنى .

« ١ — سألت نفسى : ما هى المشكلة بالضبط ؟

« وأجبت عن هذا السؤال بأن أرباحى من العمل أصبحت لا توازى المجهود الذى أبذله فيه . كنت أذهب إلى العميل الذى أريد التأمين على حياته ، فأبدا الحديث معه كأحسن ما يكون البدء ، ويسير بنا الحديث مبشرا بالخير ،

حتى إذا حان وقت عقد الصفقة قال لى العميل : « حسنا . دعنى أفكر فى الأمر .. هل لك أن تتفضل بزيارتى فى وقت آخر ؟ » هذا المجهود الذى يضيع سدى هو منشأ مشكلتى ، وهو الذى يسبب لى القلق .

« ٢ ــ وعدت أسال نفسى : ما هى الحلول الممكنة لهذه المشكلة ؟

ولكى أجيب عن هذا السؤال ، كان لزاما علىّ أن أدرس الحقائق المحيطة بمشكلتى ، وعمدت إلى سجل الصفقات التى أتممتها خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، فاستخرجتها ودرستها ، وإذ ذاك تكشّفت لى حقيقة مدهشة ! وجدت ان ٧٠ فى المائة من صفقاتى تمت من المقابلة الأولى ، وأن ٢٣ فى المائة من هذه الصفقات تمت من المقابلة الثانية ، وأن ٧ فى المائة فقط من الصفقات تمت من المقابلة الثالثة .

فما أكثر هذه الصفقات الأخيرة هى التى كانت تثير فىّ القلق والنقمة على العمل ! أى أننى ــ بمعنى آخر ــ سمحت للقلق واليأس ، والتوتر أن تعصف بى من أجل ٧ فى المائة فقط من مجموع الصفقات التى أعقدها !

«٣ ــ ما هى أفضل الحلول ؟

« وأصبح الجواب عن هذا السؤال هينا : يجب أن أمتنع عن الاسترسال فى صفقة لا تتم بعد المقابلة الثانية . وقد فعلت هذا وأنفقت الوقت الذى توفر لى ، نتيجة لذلك ، فى محاولة ، عقد صفقات جديدة ، فلم يمض وقت قصير حتى أستطعت أن أضاعف دخلى ، إذ تضاعفت صفقاتى » .

وقد أسلفت أن مستر « فرانك بتجر » هو الآن أحد الناجحين فى ميدان التأمين على الحياة ، فهو يعقد سنويا عقود تأمين قيمتها مليون دولار . وبرغم هذا ، فقد أشرف فى وقت ما على ترك هذا العمل المربح ، والتسليم بالخيبة والفشل !

وأنت تستطيع ، بالإجابة عن هذه الأسئلة الأربعة السالفة الذكر ، أن تحل المشكلات الخاصة بعملك فتوفر على نفسك القلق الناجم عنها . وها أنا أعيد عليك التحدى الذى بدأت به هذا الفصل . « **أنك تستطيع أن تطرد خمسين فى المائة من القلق المتعلق بعملك إذا أنت أجبت عن هذه الأسئلة الأربعة ، وعملت وفقا لاجابتك** » .

الجزء الثانى فى سطور

الطرق الأساسية لتحليل القلق

القاعدة رقم (١) :

استخلص الحقائق ، واذكر قول العميد هوكس : « أن نصف القلق فى العالم منشؤه محاولة الوصول إلى قرارات حاسمة قبل أن تكتمل لدينا المعلومات الكافية لاتخاذ قرار ».

القاعدة رقم (٢) :

بعد أن تزن الحقائق بعناية ، اتخذ قرارا .

القاعدة رقم (٣) :

متى اتخذت قرارا حصيفا ، أقدم على تنفيذه ، ولا تتهيب العواقب .

القاعدة رقم (٤) :

عندما يساورك القلق على عملك ، أجب عن هذه الأسئلة الأربعة ودوّن اجابتك :

(أ) ما هى المشكلة ؟

(ب) ما سبب المشكلة ؟

(ج) ما هى الحلول الممكنة ؟

(د) ما هى أفضل الحلول ؟

تسعة اقتراحات

للحصول على أقصى فائدة من هذا الكتاب

١ — إذا أردت أن تستفيد أقصى الفائدة من هذا الكتاب فهناك مطلب لا غنى عنه ، مطلب هو أهم من كل المبادئ والقواعد الواردة فى الكتاب ، وما لم يتوفر لك هذا المطلب ، فان ألف قاعدة وألف طريقة لن تغنيك شيئا .

فما هو هذا المطلب السحرى ؟ هو : رغبة عميقة راسخة فى الإفادة من هذا الكتاب ، وتصميم قوى على قهر القلق والتغلب عليه ، وبدء حياة جديدة سعيدة .

فكيف تنمى فى نفسك هذه الرغبة ؟ بأن تذكر نفسك على الدوام بأهمية المبادئ التى يتضمنها هذا الكتاب . صور لنفسك أن العمل بمقتضى هذه المبادئ سوف يعينك على أن تحيا حياة حافلة سعيدة . قل لنفسك مرارا وتكرارا « أن راحتى الذهنية ، وسعادتى ، وصحتى ، وربما دخلى — بمرور الزمن — تعتمد على تطبيق هذه الحقائق العملية والواردة فى هذا الكتاب » .

٢ — إقرأ كل فصل من هذا الكتاب قراءة أولية سريعة لتستخلص الفكرة العامة . وقد يغريك هذا على أن تنتقل إلى الفصل الذى يليه ، ولكن لا تفعل .. اللهم إلاّ إذا كنت تقرأ لمجرد التسلية . أما إذا كنت ترغب فى أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاعمد ثانية إلى الفصل الذى قرأته سريعا ، وتعمق فى قراءته ، وسوف ترى ، بمرور الوقت أن هذه الطريقة أحفظ للوقت وأجدى نفعا .

٣ ــ توقف فى خلال قراءتك ، وفكر فيما قرأت . سائل نفسك : متى وأين تطبق كل اقتراح طالعته . فمثل هذه القراءة أفضل وأنفع من تنطلق كالسهم قارئا الفصل تلو الفصل .

٤ ــ اقرأ هذا الكتاب وأنت ممسك بقلم أحمر فى يدك ، حتى إذا كان اقتراحا ترى أن فى وسعك تطبيقه ضع علامة أمامه ، أما إذا كان اقتراح ذو أهمية خاصة لك ، فارسم تحت كل عبارة من عباراته خطا ، أو ضع أمامه هذه العلامة (× × ×) . فإن وضع العلامات على الكتاب يجعله أكثر نفعا ، وأسهل فى المراجعة .

٥ ــ أعرف رجلا قضى خمسة عشر عاما فى منصب مدير شركة كبرى من شركات التأمين على الحياة ، وهو يقرأ مرة فى كل شهر جميع عقود التأمين التى أبرمتها شركته . لماذا ؟ لأن التجربة علمته أن هذه هى الطريقة التى يستطيع بها أن يحفظ فى ذهنه البنود التى يحتويها كل عقد .

وقد أنفقت أنا سنتين فى تأليف كتاب فى فن الخطابة العامة ، وبرغم ذلك ، أرانى مضطرا لمراجعة كتابى من حين لآخر لكى أتذكر ما كتبته أنا نفسى ، فان السرعة التى ننسى بها مدهشة حقا .

واذن ، فإذا أردت أن تحصل على فائدة حقيقية دائمة من هذا الكتاب فلا تحسب أن مطالعتك إياه مرة واحدة تكفى ، فبعد أن تقرأه بإمعان ، ينبغى أن تخصص بضع ساعات كل شهر لتراجعه مرة أخرى . احتفظ به على مكتبك ليكون فى مواجهتك كل يوم ، تصفحه بقدر ما تستطيع ، وتذكر أن تطبيق هذه المبادئ لن يصبح عادة راسخة مالم تداوم على مراجعتها وتنفيذها يوما بعد يوم .

٦ ــ قال برنارد شو مرة : « إذا علمت إنسانا شيئا ، فانه لن يتعلم قط » وبرنارد شو على حق . فان « التعلم » عملية ايجابية لا سلبية ، ونحن نتعلم حين

« نعمل » . ومن ثم فإذا أردت أن تستفيد من القواعد الواردة فى هذا الكتاب ، فجربها ، واعمل بها ، وطبقها فى كل فرصة تسنح لك ، فإذا لم تفعل هذا ، فسوف تنساها سريعا ، فإن المعرفة التى « نستخدمها » هى وحدها التى تعلق بأذهاننا . وأنا أعلم أنك قد تجد صعوبة فى الدأب على تطبيق هذه المبادىء ، أنا أعلم هذا ، لأننى كتبت هذا الكتاب وبرغم ذلك فكثيرا ما أجد صعوبة فى تطبيق كل ما أوردته فيه ، واذكر دائما ، وأنت تقرأ هذا الكتاب ، أنك لا تجمع المعلومات وحسب ، وإنما تكتسب « عادات » جديدة ، بل نمطا جديدا فى الحياة ، وهذا يتطلب وقتا ، ومثابرة . فارجع إلى هذا الكتاب ما أمكنك ، واعتبره مرشدا عمليا فى التغلب على القلق . وعندما تواجهك مشكلة ، لا تسمح لخواطرك بالاهتياج ، ولا تتبع الخاطر الذى توحيه إليك لحظة انفعال . فهو عادة خاطىء . وإنما قلّب صفحات هذا الكتاب ، وراجع الفقرات التى وضعت أمامها علامات بالقلم الأحمر ، ثم جرّب القواعد التى تضمنتها ، وانظر أية الأعاجيب سيحققها لك تطبيق هذه القواعد .

٧ — راهن زوجتك على أن تمنحها « شلنا » فى كل مرة تضبطك فيها متلبسا بخرق أحد المبادىء الواردة فى هذا الكتاب ، فإن خشيتك من الإفلاس سوف تحدو بك إلى المحافظة على تطبيق هذه المبادىء ! .

٨ — انظر الفصل الثانى والعشرين من هذا الكتاب ، وأقرأ كيف استطاع « هـ . ب . هاول » و « بنجامين فرانكلين » أن يصححا أخطاءهما . فلماذا لا تستخدم طرق هاول وفرانكلين ؟ إنك لو فعلت لتميت قُدرتك على قهر القلق ، وشحذت رغبتك فى بدء حياة جديدة سعيدة .

٩ — احتفظ بمذكرة تدون فيها انتصاراتك الناشئة عن تطبيق هذه المبادىء ، فالاحتفاظ بمثل هذه المذكرات سيحفزك على بذل مجهود أكبر . وما أروع أن تتجلى هذه الانتصارات لعينيك حين ترجع إليها فتستعيد ذكراها فى مقبل أيامك .

اجمال

١ ـــ اخلق فى نفسك رغبة قوية فى تطبيق المبادئ الواردة فى هذا الكتاب .

٢ ـــ إقرأ كل فصل من هذا الكتاب مرتين قبل أن تنتقل إلى الفصل الذى يليه .

٣ ـــ توقف كثيرا خلال قراءتك ، وسائل نفسك ، كيف تستطيع تطبيق كل اقتراح صادفته .

٤ ـــ ضع علامات بالقلم الأحمر أمام كل فكرة هامة .

٥ ـــ راجع هذا الكتاب مرة كل شهر .

٦ ـــ طبق هذه المبادئ فى كل مناسبة تسنح لك ، واعتبر هذا الكتاب مرشدا عمليا يساعدك على حل مشكلاتك اليومية .

٧ ـــ اتخذ من تطبيق هذه المبادئ تسلية .. وذلك بأن تمنح زوجتك ، أو صديقك ، أو قريبك « شلنا » فى كل مرة يضبطك فيها متلبسا بخرق أحد هذه المبادئ .

٨ ـــ راجع كل أسبوع مدى التقدم الذى أحرزته .

٩ ـــ احتفظ بمذكرة ، تسجل فيها كيف ومتى طبقتَ المبادئ الواردة فى هذا الكتاب ، والنتيجة التى عادت عليك من تطبيقها .

الجزء الثالث

كيف تحطم عادة القلق قبل أن يحطمك

الفصل السادس

كيف تطرد القلق من ذهنك

لن أنسى تلك القصة التى رواها لى « ماريون دوجلاس » ، وليس هذا إسمه فى الواقع ، فقد رجانى لأسباب خاصة ، ألا أكشف عن شخصيته ، روى لى « ماريون » كيف طرقت الخطوب باب بيته ، لا مرة واحدة ، بل مرتين ، ففى المرة الأولى فقَد ابنته البالغة من العمر خمسة أعوام ، وكان يحبها حبا جما ، فظن هو وزوجته أنهما لن يقويا على احتمال هذه الفجيعة ، ثم لم تمض عشرة أشهر ، حتى رزقا بطفلة أخرى ، ولم تلبث هذه الطفلة أياما خمسة حتى ماتت ! حدثنى هذا الرجل ، فقال : كانت هذه الفجيعة المزدوجة أكبر مما احتمل ، فقد عافت نفسى بعدها الطعام ، ولم أعد أعرف طعم النوم ، وتوترت أعصابى ، وتبددت ثقتى بنفسى ، وتولانى المرض ، وقصدت أخيرا إلى الأطباء ، فوصف لى أحدهم دواء منوما ، ووصف لى آخر رحلة لتغيير الجو والمناظر وجربت كلتى الوصفتين ، ولكن بلا طائل ، كنت أحس كأن جسمى يحتويه فكا كماشة حديدية يزدادان انطباقا على مر الأيام ، ذلك هو ألم الحزن ، وإذا كنت قد جربت الحزن ، فلا شك أنك تعلم ما أعنى .

« ولكننى اليوم أحمد الله على أن وهبنى طفلا هو الآن فى الرابعة من عمره ، وطفلى هذا هو الذى هدانى إلى حل لمشكلتى ، ففى ذات مساء ، كنت جالسا

أستعيد أحزانى ، حين سألنى طفلى : « بابا .. هل صنعت لى قاربا ؟ » ولم أكن فى حال تسمح لى بصنع قارب ، أو صنع أى شئ آخر ، ولكن طفلى عنيد لحوح ، فلم يسعنى إلا الإمتثال ، وانفقت فى صنع هذه اللعبة ثلاث ساعات ، فلما انتهيت أدركت أن هذه الساعات الثلاث التى قضيتها فى صنع القارب ، وكانت الساعات الأولى التى أحسست فيها بالراحة الذهنية التى تولت عنى منذ شهور .

« وقد حفزنى هذا الادراك على أن أخرج من جمودى ، وأفكر .. أفكر تفكيرا صحيحا لم أعهده منذ شهور . فقد رأيت أن القلق سرعان ما يتلاشى إذا أنا انشغلت بعمل يتطلب شيئا من الابتكار والتفكير ، وعلى هذا عولت على أن أظل مشغولا بعملى .

« ففى الليلة التالية ، رحت انتقل فى غرف منزلى ، وأضع قائمة بالأشياء التى يلزمها التصليح ، واحتوت القائمة بنودا كثيرة . حقائب ، ونوافذ ، وستائر ، وأقفالا ، وصنابير ولم يمض أسبوعان ، حتى كانت القائمة تحتوى على ٢٤٢ بندا تتطلب الأصلاح .

وفى خلال العامين الماضيين ، أمكننى اصلاح معظم هذه الأشياء ، وانغمرت ـــ فضلا عن هذا ـــ فى كثير من أوجه النشاط . فأنا الآن أحضر برامج الطلبة البالغين فى نيويورك ليلتين فى الأسبوع ، وأنا عضو فى كثير من الجمعيات الخيرية فى بلدتى ، ورئيس مجلس ادارة مدرسة البلدة ، كما أحضر كثيرا من المحاضرات ، وأساهم فى جميع التبرعات لجمعية الصليب الأحمر وغيرها ، لقد أصبحت مشغولا لدرجة أنه لم يعد لى وقت للقلق » .

« لا وقت للقلق » ! هذا بالضبط ما قاله « ونستون تشرشل » عندما كان يشتغل ثمانى عشرة ساعة فى اليوم ، حين كانت الحرب فى ذروتها ، ولما سئل هل

هو قلق من جراء المسئوليات الضخمة الملقاة على عاتقه ؟ قال : « انى مشغول جدا ، إلى حد أنه ليس لدى وقت للقلق » .

وكانت كان « تشارلس كترنج » عندما بدأ يخترع محركا ذاتيا للسيارة ، كان مستر كترنج وكيلا لشركة « جنرال موتورز » مشرفا على الأبحاث التى تجريها هذه الشركة ، لكنه مر عليه وقت عرف فيه الفقر المدقع ، حتى إنه أنشأ معمله فى جانب من حظيرة ، واقترض من زوجته ألفين وخمسمائة دولار ، لكى يزود معمله بالعدد والآلات — وكانت زوجته قد جمعت هذا المبلغ من إعطاء دروس خصوصية فى العزف على البيانو — كما اقترض خمسمائة دولار ، على حساب « بوليصة » التأمين على حياته ، وقد سألت زوجته يوما هل كانت تشعر بالقلق فى ذلك الوقت ، فأجابتنى : « نعم » كنت قلقة ، حتى أننى لم أستطيع النوم ، ولكن مستر كترنج لم يكن كذلك ، فقد كان مستغرقا فى عمله ، فلم يجد لديه وقتا يسمح له بالقلق ! » .

وقد تحدث العالم الفرنسى « باستير » عن « السلام الذى يجده المرء بين جدران المكتبات . أو المعامل » فلماذا يا ترى يجد المرء السلام هناك ؟ لأن الناس فى المكتبات أو فى المعامل مستغرقون عادة فى المطالعة أو البحث ، فلا يتوفر لديهم وقت للقلق .

ان الباحثين والعلماء ، قلما يصابون بانهيار عصبى ، فليس فى وقتهم متسع لهذا « الترف ! » .

فما هو السبب فى أن أمرا هينا كالاستغراق فى العمل يطرد القلق ؟ السبب فى ذلك هو أحد القوانين الأساسية التى اكتشفها علم النفس ، وهذا هو : « من المحال لأى ذهن بشرى ، مهما يكن خارقا ، أن ينشغل بأكثر من أمر واحد فى وقت واحد » .

ألاَ تصدق هذا ؟ حسن ، دعنا نجرى تجربة ... اضطجع الآن فى مقعدك ، وأغمض عينيك ! وحاول أن تتخيل تمثال الحرية وأن تتصور فى الوقت نفسه شيئا مما أعددته للتنفيذ غدا ... هيا ... جرب ! .

الآن عرفت ... أليس كذلك ؟ أن فى أستطاعتك أن تتخيل كلا من الشيئين على حدة ، أما الاثنين ، فى وقت واحد ، فلا ! وكذلك فى الإحساسات ، فليس فى أستطاعتنا أن نتحمس لعمل مثير ، ونحس بالقلق فى الوقت نفسه ، فان واحدا من هذين الإحساسين يطرد الآخر ، وهذا القانون البسيط هو الذى مكن الأطباء النفسيين الملحقين بالجيش من أن يأتونا بالعجائب خلال الحرب ، عندما كان يأتى إليهم الجنود الذين ضعضعت الحرب أعصابهم ، كانوا يقولون : « اشغلوهم بعمل ما » .

فإذا إنشغل هؤلاء المصدومون بأحد أوجه النشاط ، كصيد السمك ، أو لعب الكرة ، أو التصوير ، أو رى الحدائق ، أو الرقص لم يعد إنشغالهم يسمح لهم بالتفكير فيما مر بهم من تجارب مروعة Cecupational herapy .

وقد أصبح اسم « العلاج الوظيفى
يطلق الآن على ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يصف « الوظيفة » أو العمل كعلاج . وليس هذا العلاج بجديد ، فأطباء الأغريق القدماء ، كانوا ينصحون به قبل الميلاد بخمسمائة عام . وكانت جماعة « الكويكرز » تستخدمه فى « فيلادلفيا » فى عهد « بنجامين فرانكلين » . وقد ذهل أحد زائرى مصح الكويكرز فى عام ١٧٧٤ ، عندما شاهد مرضى العقول منهمكين فى غزل الكتان فقد ظن أن هؤلاء المساكين يستغلون أسوا استغلال ، إلى أن شرح له « الكويكرز » أن مرضاهم يبرأون من عللهم عندما ينهمكون فى العمل ، فهو يهدئ أعصابهم ، ويسكن خواطرهم .

أن أى طبيب نفسانى يسمعه أن يؤكد لك أن الاشتغال بالعمل هو أعظم مسكن للأعصاب الثائرة . وقد أدرك الشاعر « هنرى لونجفيلو » هذه الحقيقة عندما فقَد زوجته الشابة ، كانت زوجته تصهر ذات يوم ، قطعة من شمع الأختام على لهب شمعة فامتدت النار إلى ثيابها ، وسمع لونجفيلو صراخها ، وحاول أن يتدارك الكارثة . ولكن زوجته ماتت متأثرة بحروقها . ولبث لونجفيلو زمنا معذّبا بذكرى هذا الحادث الأليم ، حتى أوشك على الجنون ، ولكن أطفاله الثلاثة — لحسن حظه — كانوا فى حاجة إلى رعايته ، فاضطر ، برغم حزنه إلى أن يتعهدهم بالرعاية ، وان يكون لهم أبا وأما فى آن معا .. وكان يصطحبهم إلى النزهة ، ويقص عليهم الأقاصيص ويشاطرهم لعبهم ، حتى لقد خلد صحبته لهم فى قصيدة عنوانها « ساعة الأطفال » كما أنه عكف على ترجمة بعض مؤلفات الشاعر « دانتى » فاستطاعت هذه الأعمال مجتمعة ، أن تشغله عن نفسه ، وحفظت له سلامة عقله . لقد قال الشاعر « تنيسون » عندما فقد أعز صديق له « وهو آرثر هالام » « علىّ أن أنشغل عن نفسى بالعمل ، وإلاّ هلكت أسى » .

اننا لا نحس للقلق أثرا ، عندما نعكف على أعمالنا ، ولكن ساعات الفراغ التى تعقب العمل ، هى أخطر الساعات طرا . فعندما يتاح لنا وقت الفراغ لا تلبث شياطين القلق أن تهاجمنا وهناك فقط نتساءل : ألا ترانا نحصل من الحياة على ما نبتغى ؟ ألا ترى أن كان « الرئيس » يعنى شيئا بملاحظته التى أبداها اليوم ؟ أترانا مرضى ؟ أترى شعرنا فى سبيله إلى السقوط ؟

إن أذهاننا توشك أن تكون خاوية عندما نفرغ من أعمالنا ، وكل طالب درس الطبيعة يعلم أن « الطبيعة تمقت الفراغ » ، وكتجربة على ذلك . أحدث ثقبا فى مصباح كهربائى مفرغ من الهواء ، وسوف ترى أن الطبيعة عندئذ ستدفع بالهواء إلى

داخل المصباح ليملأ الفراغ ، كذلك تسرع الطبيعة إلى ملء العقل الفارغ ، بماذا ؟ بالعواطف والإحساسات غالبا ، لماذا ؟ لأن الإحساسات مثل القلق . والخوف ، والمقت ، والغيرة والحسد مدفوعة بقوة بدائية عنيفة ، متوارثة من عهد الغابة ، وهذه الإحساسات من القوة بحيث يسعها أن تبدد السلام من عقولنا .

وقد عبر هذه الظاهرة الأستاذ « جيمس مرسل » أستاذ التربية بكلية المعلمين بجامعة كولومبيا ، بقوله : « أن القلق يكون أقرب إلى الاستحواذ عليك . لا فى أوقات عملك وانما فى وقت فراغك من العمل ، فالخيال إذ ذاك يجمح ما شاء له الجموح ، ويقلب كل صفوف الاحتمالات ، ويعيد ذكرى كل هفوة ارتكبتها ، فى هذا الوقت ، يكون عقلك أشبه بسيارة متدفقة فى الطريق بغير سائق وبغير ركاب ، فهى تمرق هنا وهناك كالسهم ، وتهدد بالانفجار ، وتدمير نفسها فى أية لحظة وعلاج هذه الحالة سهل ميسور ، هو أن تنشغل بعمل انشائى مجد » وأنت لا تحتاج لأن تكون أستاذا فى الجامعة ، لكى تدرك هذه الحقيقة ، وتعمل بمقتضاها ! .

* * *

قابلت فى خلال الحرب سيدة من أهل شيكاغو ، فروت لى كيف أدركت بنفسها هذه الحقيقة ، وكيف أهتدت إلى علاج القلق بالاستغراق فى العمل . لقيت هذه السيدة وزوجها فى عربة الأكل بالقطار المسافر من نيويورك إلى ميسورى . فأخبرانى أن ولدهما الوحيد التحق بالجيش فى اليوم التالى لهجوم اليابانيين على « بيرل هاربور » ، وقالت السيدة : أنها أوشكت على تحطيم صحتها من جراء قلقها على ابنها الوحيد إذ لم تكن تفتأ تتساءل : أين هو ؟ أهو آمن ؟ أم هو مشترك فى المعركة ؟ أتراه يجرح ؟ أو يقتل ؟ وسألتها كيف تغلبت على هذا القلق . فأجابت « انشغلت بالعمل » ، ثم استطردت فقالت أنها سرحت

خادمتها ، وأخذت تدير بنفسها شئون البيت .. ولكن هذا لم يجدها كثيرا . قالت لى : « لقد وجدت أن تدبير شئون البيت بطريقة آلية ، لم يحل بينى وبين مواصلة التفكير والقلق ، ومن ثم أدركت أننى فى حاجة إلى نوع آخر من العمل غير تسوية المخادع ، وغسل الأوانى : نوع آخر من العمل يشغل جسدى وعقلى طوال ساعات النهار . ولهذا اشتغلت فى أحد المتاجر الكبيرة ، وقد وفى هذا العمل بالمطلوب ، إذ ألفيت نفسى وسط حلقة متصلة من النشاط : فالعملاء يتزاحمون أمامى ، سائلين عن الأثمان ، والأحجام والألوان ، فلم تتح لى ثانية واحدة أفكر فيها فى شئ آخر سوى عملى . وعندما يأتى الليل ، لم أكن أفكر إلا فى راحة قدَمىَّ اللتين كلّتا من الوقوف طوال اليوم. فما أن أتناول عشائى حتى أستغرق فى نوم عميق » .

لقد اكتشفت هذه السيدة ما كان يعنيه « جون كوبر بويز » عندما قال فى كتابة « فن نسيان الشقاء » [1]: إن إحساسا بالإطمئنان والسلام النفسى ، والاسترخاء المنئ ، يطغى على أعصاب الأنسان عندما يستغرق فى العمل » .

أفضت إلىّ أخيرا « أوزا جونسون » الرحّالة الذائعة الصيت ، بالطريقة التى تخلصت بها من القلق . وقد تكون قرأت قصة حياة هذه الرحالة فى كتابها « تزوجت المغامرة » [2] . تزوجت هذه المرأة من « مارتن جونسن » وهى فى السادسة عشرة من عمرها ، وانتقل بها زوجها فى تلك السن المبكرة ، من بلدة « كابوت » بولاية كانساس ، إلى أدغال جزيرة بورنيو ، وأمضى الزوجان فى الترحال

---

(١) Jhon Cowper Poyws ; « The Art Of Forgetting the Uopleasant »

(٢) Osa Johnson ; « Imarried Adventure »

ربع قرن من الزمان ، قدّما فى خلاله للسينما صورا من الحياة البدائية ، التى توشك على الانقراض فى آسيا ، وأفريقيا . وعندما عادا إلى أمريكا تسع سنوات ، اعتزما أن يتجولا فى أنحائها لالقاء سلسلة من المحاضرات ، ولعرض أفلامهما الشهيرة ، واستقلا الطائرة من « دنفر » متجهين إلى الساحل ، فما لبثت الطائرة أن ارتطمت بقمة جبل فسقطت ، وقتل مارتن جونسون لساعته ، وقدر الأطباء أن « أوزا » لن تفارق مخدعها بعد ذلك اليوم ، ولكنهم لم يكونوا يعرفون « أوزا جونسون » ! فما مضت ثلاثة أشهر ، حتى كانت أوزا تجلس فى مقعد ذى عجلات . وتلقى محاضرة فى جمع غفير من المستمعين ! بل أنها ألقت فى ذلك الموسم أكثر من مائة محاضرة ، القتها كلها وهى جالسة فى مقعدها ذى العجلات . وعندما سألتها لم فعلت هذا ؟ أجابت : « لقد فعلته لكى لا أتيح لنفسى وقتا للأسف أو القلق » .

لقد اكتشفت « أوزا جونسون » الحقيقة التى تَغَنّى بها الشاعر تنيسون قبل ذلك بقرن تقريبا : « علىّ أن أنشغل عن نفسى بالعمل وإلاّ هلكت أسى » .

واكتشف الأميرال بيرد « هذه الحقيقة نفسها ، عندما عاش خمسة أشهر وحيدا فى خيمة مطمورة فى ثلوج القطب الجنوبى . قضى الأميرال بيرد خمسة أشهر هناك وحيدا ، ليس معه ، ولا على بعد مائة ميل منه ، مخلوق من أى نوع كان . وكان الزمهرير من الشدة بحيث كان « بيرد » يسمع صوت أنفاسه وهى تتجمد عندما تتخطفها الرياح الباردة ! .

وقد روى الأميرال بيرد فى كتابه « وحيد » [١] قصة هذه الشهور الخمسة التى قضاها فى القطب الجنوبى ، حيث كانت الأيام والليالى فى الظلام سواء .

---

(١) Admiral Byrd « Alone »

هناك كان على « بيرد » أن يشغل نفسه بعمل ، ليحتفظ بسلامة عقله . وقد قال في كتابه :

« فى الليل قبل أن أطفىء المصباح لآوى إلى فراشي ، كنت أصور لنفسى عمل الغد . كنت أقسم الغد ، فى خيالى ، إلى ساعات ، فأخصص منها – مثلا – ساعتين للعمل فى إنشاء نفق ، وساعة لازالة الثلوج المتراكمة ، وساعة لتركيب أرفف للكتب فى عربة الطعام ، وساعتين لإصلاح « الزحّافة » ، وبهذا كنت أقطع الوقت ، وأحسبُ أنه لولا هذه الطريقة أو ما يشابهها ، لأصبحت أيامى بلا هدف ولا غاية ، ولو أنها أصبحت بلا هدف ولا غاية ، لانتهت بهلاك محقق » فإذا عاودك القلق فاذكر أن فى استطاعتك استخدام « العمل » كدواء له ، وقد أكد هذه الحقيقة الدكتور « ريتشارد كابوت » أستاذ الطب بجامعة هارفارد سابقا ، فى كتابه « ما الذى يعيش به البشر »[1] اذ قال : لقد أسعدنى ، كطبيب ، أن أرى « العمل » يشفى أشخاصا كثيرين ، كانوا يعانون « الشلل الزوجى » الذى أعقبته إحساسات : الشك ، والتردد ، والخوف ، المسيطرة عليهم » .

إذا لم تنشغل أنت وأنا بالعمل ، جلسنا فى أماكننا وأطلقنا العنان لخواطرنا ، فسوف يتبدد نشاطنا هباء ، وتتوزع إرادتنا .

أعرف رجل أعمال فى نيويورك ، كافح القلق ، بأن أسلم نفسه للعمل . حتى لم تبق لديه دقيقة واحدة من الفراغ . هذا الرجل هو « ترمبر لونجمان » وهو طالب فى برامجى للطلبة البالغين ، وكان حديثه الذى أدلى به أمام الفصل . عن طريقة قهر القلق ، أخّاذا ، رائعا . حتى أننى دعوته للعشاء معى ، عقب انتهاء الفصل ، وجلسنا نتحدث فى مطعم ، حتى جاوزت الساعة منتصف الليل .

---

(١) Dr. Richard C. « What Menlive By »

وهذه هى قصته التى رواها لى : « منذ ثمانية عشر عاما ، اجتاحنى قلق شديد أعقبه أرق مضن حتى خشيت أن أصاب بانهيار عصبى . ولهذا القلق سبب ، فقد كنت أشتغل أمين خزينة فى « شركة كراون » لعصير الفاكهة ، القائمة فى برودواى رقم ٤٤٨ بنيويورك . وكنا نستثمر نصف مليون دولار فى تعبئة عصير الفراولة فى صفائح سعة الواحدة منها جالون ، وانقضت عشرون سنة ونحن نبيع هذه الجالونات من عصير الفراولة للمحلات الكبرى التى تصنع « الجيلاتى » . وفجأة ، توقفت مبيعاتنا ، لأن المحلات الكبرى أصبحت تنتج بنفسها عصير الفراولة ، فاستغنت بهذا عنا ، ووجدنا أنفسنا إذ ذاك أمام كارثة مالية محققة ، فقد اقترضنا من المصارف ٣٥٠,٠٠٠ دولار ، ولم يعد فى إمكاننا تسديد القرض ، فلم يكن عجبا أن ينتابنى القلق .

« وهرعت إلى بلدة « واطسونفيل » بكاليفورنيا ، حيث توجد مصانعنا ، وحاولت أن أقنع الرئيس بأن الأحوال تغيرت ، وأننا نواجه خرابا محققا ، لكنه رفض أن ينصت لى ، وصب اللوم كله على فرع الشركة فى نيويورك ، حيث أعمل ، متهما إياه بأنه يتهاون فى بذل المجهود .

« ولكنى داومت على محاولة اقناعه ، حتى اقتنع أخيرا ووافق على أن نعكف عن تعبئة عصير الفراولة ، وأن نحاول تصريف ما لدينا من الفراولة الطازجة فى سوق سان فرانسيسكو . وبهذا أوشكت مشكلتنا أن تحل ، وكنت خليقا إذ ذاك ، أن أكف عن القلق ولكنى لم أستطع ، أن القلق عادة ، ولقد اعتدت عليه ، فما أن عدت إلى نيويورك حتى بدأت أقلق على كل شئ ، على « الكريز » الذى نبتاعه من ايطاليا ، « والخوخ » الذى نستورده من هاواى ، وهكذا .. ولم أعد أستطيع النوم ، وتخيلت أننى – كما أسلفت – على وشك إنهيار عصبى . وفى غمرة يأسى ، اهتديت إلى خطة جديدة فى الحياة ، شفتنى من الأرق ، ووضعت

حدا للقلق الذى يساورنى . لقد انشغلت بمسائل تتطلب تضافر جميع حواسى ، حتى لم يعد لى وقت للقلق . كنت من قبل أشتغل سبع ساعات فى اليوم ، فأصبحت أشتغل خمس عشرة ساعة أو أكثر ، صرت أذهب إلى المكتب فى الثامنة صباحا ، فلا أغادره إلا بعد منتصف الليل ، فإذا عدت إلى بيتى ، بعد منتصف الليل ، يكون التعب قد أنهكنى ، فأنطرح على الفراش ، واستغرق فى النوم لساعتى ، وواظبت على هذا البرنامج قرابة ثلاثة أشهر ، وسعنى خلالها أن أحطم عادة القلق ، فعدت إلى الحياة العادية ، وأصبحت أشتغل سبع ساعات فى اليوم كما كنت أفعل من قبل . حدثت هذه الواقعة منذ ثمانية عشر عاما ، ومنذ ذلك الحين لم يعاودنى الأرق قط » .

ولقد لخص جورج برناردشو هذه الحقيقة تلخيصا رائعا حين قال : « أن سر الإحساس بالتعاسة هو أن يتوفر لديك الوقت لتتساءل أسعيد أنت أم لا » ومن ثم يجب ألا تتوقف لتفكر أسعيد أنت أم لا ؟ . أنفخ فى يديك ، واعمد إلى العمل فى غير إبطاء ، هنالك سيجرى الدم فى عروقك ، وسيمتلئ ذهنك بالأفكار الإنشائية ، ثم ما هو إلا وقت قصير ، حتى يطرد هذا الموقف الايجابى القلق من ذهنك .

« إنشغل ، والبث منشغلا » هذا هو أرخص أصناف الدواء الموجود فى العالم ، وأعظمها أثرا .

وإذن فلكى تحطم عادة القلق ، إليك القاعدة رقم ١ :

استغرق فى العمل .. إذا ساورك القلق ، انشغل عنه بالعمل ، وإلا هلكت يأسا وأسى .

الفصل السابع

لا تدع الهوام تغلبك على أمرك

ها هى ذى قصة مأساة ، أعتقد أننى لن أنساها ما حييت ، وقد رواها لى بطلها « روبرت مور » من أهالى مدينة « ميلوود » بولاية « نيوجرسى » ، قال :

« تلقيت أعظم درس فى حياتى على عمق ٢٧٦ قدما تحت سطح الماء ، تجاه ساحل الهند الصينية . كان ذلك عام ١٩٤٥ وأنا يومئذ واحد من ثمانية وثمانين بحارا يعملون على ظهر الغواصة« بايا » . وفى ذات يوم أنبأنا جهاز « الرادار » أن قافلة يابانية تتقدم نحونا ، فما أن اقترب مطلع الفجر ، طفت غواصتنا على السطح إستعدادا للهجوم . ولاحت لنا خلال « البيرسكوب » مدمرتان يابانيتان وسفينة لبث الألغام . فأطلقنا ثلاثة « طوربيدات » على إحدى المدمرتين ، ولكننا أخطأناها . وبينما نحن نتأهب لمعاودة الكرة ، إذا بالسفينة الثالثة تستدير فى مواجهتنا ، وتقترب منا سريعا ـــ فقد استكشفت طائرة يابانية موقعنا ، وأبلغته إلى السفينة اليابانية باللاسلكى ـــ فهبطنا بالغواصة على عمق ١٥٠ قدما ، وأوقفنا المحركات حتى لا يسمع للغواصة صوت .

« وبعد ثلاث دقائق فتحت أبواب الجحيم ! فقد انفجرت حولنا ست من قنابل الأعماق ، دفعتنا بقوة الضغط إلى عمق ٢٧٦ قدما ! وتولانا الفزع . فان أشد ما تخشاه الغواصات هو أن يهاجمها العدو وهى فى عمق يقل عن ألف قدم ، فما بالك وقد كنا فى عمق يزيد قليلا على ربع هذه المسافة ؟ إن هذا هو الهلاك المحقق ! ولبثت سفينة الألغام اليابانية خمس عشرة ساعة متواصلة تقذفنا بقنابل الأعماق . وكنت فى حال سيئة من الفزع حتى عز علىّ التنفس ، وظللت أقول

لنفسي : « هذا هو الموت المحقق ! هذا والله هو الموت ! » . وإذ أوقفنا محركات الغواصة وعددها ، ارتفعت الحرارة بداخلها إلى أكثر من مائة درجة ، وبرغم ذلك فقد كنت أحس أنني أتجمد من فرط الخوف ، حتى أنني ارتديت فوق ثيابي الثقيلة ، معطفا من الفراء ، وبقيت بعد ذلك أرتعش من البرد ، وجعلت أسناني تصطك ، والعرق البارد يتفصد من جسمي ، وظلت غواصتنا هدفا للقنابل خمس عشرة ساعة متوالية ، ثم كف الهجوم فجأة . ويبدو أن ناثرة الألغام استنفدت ذخيرتها من قنابل الأعماق ، فمضت فى طريقها لا تلوى على شيء . ولقد خلت هذه الساعات الخمس عشرة كأنها خمسة عشر مليونا من السنين ! ففي خلالها انبسطت صفحة حياتى جميعا أمام ناظرى بما حفلت به من توافه وأحداث عظام ، ساورنى القلق بسببها زمنا ! فقد كنت قبل التحاق بالبحرية موظفا بأحد المصارف ، وكنت دائم الشكوى من ساعات العمل الطويلة ، ومن المرتب البسيط الذى أتقاضاه ، ومن أملى الضئيل فى الترقية . كما كنت دائم الحنق ، لأننى لا أمتلك بيتا ولا سيارة ولا مال لى أبتاع به لزوجتى ثيابا أنيقه ، وكنت دائم القلق بسبب جرح ظاهر ملحوظ فى جبينى سببه لى حادث سيارة . ألا ما أضخم ما كان يلوح هذا القلق منذ سنين مضت ! وما أسخف ما بدا لى وقنابل الأعماق تتهددنى بالموت تحت لجج الماء ! لقد قطعت على نفسى عهدا فى ذلك اليوم . لئن قُدِّرَ لى أن أرى الشمس مرة أخرى فلن أعود إلى القلق كائنا ما كان السبب ! ولقد تعلمت من تلك المحنة — والحق أقول — أكثر مما تعلمت من الكتب طيلة السنوات الأربع ، التى قضيتها بجامعة « سيرا كيوز » .

إننا غالبا ما نواجه كوارث الحياة وأحداثها فى شجاعة نادرة وصبر جميل ، ثم ندع التوافه بعد ذلك تغلبنا على أمرنا ! ومن أمثلة ذلك ، ما قاله

« صمويل بييز » فى مذكراته عن « سير هارى فان » حين سبق لتنفيذ حكم الاعدام فيه بضرب عنقه ، فانه لم يلتمس العفو ، ولم يطلب الرحمة ، وإنما التمس من الجلاد ألا يضرب بسيفه موضعا فى عنقه كان يؤلمه ! .

ومن أمثلة ذلك أيضا ما قاله « الأدميرال بيرد » فى مذكراته عن ليالى الظلام والزمهرير التى قضاها فى القطب الجنوبى ، فقد ذكر أن رجاله كانوا منشغلين بتوافه الأمور عن الكوارث المحدقة بهم ، وهم يعيشون فى جو درجة حرارته ثمانون تحت الصفر ! قال بيرد : « كان رجالى يختصمون إذا اعتدى أحدهم على المساحة المخصصة لنوم زميل لهم واستقطع لنفسه منها بضع بوصات ! وثمة رجل من رجالى كانت نفسه تعاف الطعام فى مواجهة زميل له اعتاد أن يمضغ « اللقمة » ثمان وعشرين مرة قبل أن يزدردها ! ولكننى لا أعجب لهذا ، فأنا أعلم أن صغائر كهذه فى معسكر قطبى يسعها أن تسلب عقول أشد الناس تدربا على الطاعة والنظام » .

وكان يحق للأدميرال بيرد ، أن يضيف إلى قوله ذاك ، « أن مثل هذه الصغائر ، فى الحياة الزوجية أيضا ، يسعها أن تسلب الأزواج والزوجات عقولهم ، وتسبب نصف أوجاع القلب التى يعانيها العالم » .. أو هذا على الأقل ما يقوله الخبراء ، ومنهم القاضى « جوزيف ساباث » من قضاة شيكاغو ، فقد صرح ، بعد أن فصل فى أكثر من أربعين ألف قضية طلاق بقوله : « أنك لتجدن التوافه دائما وراء كل شقاء يصيب الأزواج ! » ، وقال « فرانك هوجان » ، النائب العام فى نيويورك : « ان نصف القضايا التى تعرض على محاكم الجنايات تقوم على أسباب تافهة ، كجدال ينشب بين أفراد عائلة ، أو اهانة عابرة ، أو كلمة جارحة ، أو إشارة نابية ، أمثال هذه الأسباب التافهة ، هى التى تؤدى إلى جرائم القتل . أن الأقلين منا قساة بطبيعتهم ، ولكن توالى الضربات الواهنة الموجهة إلى ذواتنا ، وكبريائنا ، وكرامتنا ، هو الذى يسبب نصف ما يعانيه العالم من مشكلات » .

حدثتنى « اليانور روزفلت » بأنها حينما تزوجت من الرئيس الراحل « فرانكلين روزفلت » انتابها القلق يوما . لأن طاهيتها لم تتقن طهو الطعام ، ثم استطرت مسز روزفلت تقول : « ولو أن أمرا كهذا وقع لى الآن ، لهزت كتفى استخفافا ، ونسيت الأمر تماما بعد ساعات » . هذا لعمرى هو تصرف الناضجين .

وقد حدث أن دعيت وزوجتى لتناول العشاء فى منزل صديق لنا بشيكاغو . وبينما المضيف يوزع علينا الطعام ارتكب خطأ هينا لم ألاحظه . وما كنت لأحفل به لو أنى لاحظته ، ولكن زوجته انطلقت أمامنا تعنفه ، قائلة : « انظر يا جون ماذا فعلتَ ! أنك لا تجيد تقطيع اللحم أبدا ؟ ! » ثم التفتت إلينا قائلة : « أنه يخطئ دائما ، وعلته أنه لا يحاول اصلاح خطئه قط ! » وقد يكون هذا الزوج أخطأ فعلا ، ولكنى أكبرته ، لأنه أستطاع أن يعايش زوجته هذه عشرين عاما ! فإنى والحق يقال : أفضل أن أتناول شطيرة رخيصة فى جو يسوده الهدوء والوئام . على أن اتعشى ببطة دسمة ، وأستمع فى الوقت نفسه إلى مثل هذا التعنيف .

وبعد هذا الحادث ، دعت زوجتى لفيفا من الأصدقاء للعشاء فى منزلنا ، فلما اقترب موعد وصول الضيوف ، وجدت زوجتى أن ثمة ثلاث مناشف ، لا يتفق لونها مع سائر المناشف الموضوعة على المائدة . وقد حدثتنى زوجتى بعد انفضاض الحفلة قائلة : « لقد هرعت توا إلى الطاهية ، فوجدت أنها احتجزت المناشف لغسلها . وكان الضيوف قد توافدوا ، ولم يكن فى الوسع تغيير المناشف ، فأحسست كأنما أوشك أن أنفجر من الغيظ . وجعلت أقول لنفسى حانقة : « لماذا تفسد علىّ هفوة كهذه صفاء أمسية بأكملها ! » وفجأة أحسست كأن هاتفا يهتف بى : « ولماذا أدع هفوة كهذه تفسد على صفاء الأمسية ؟ » وقصدت

من فورى إلى المائدة ، وقد اعتزمت أن أستمتع بالأمسية ، كما أشتهى ، ولقد فضلت أن يظن بى الضيوف الإهمال والتواكل فى تدبير شئون البيت ، على أن يظنوا بى سوء الطبع ، وحدة المزاج ، وعلى أية حال . فان أحدا من المدعوين لم يلحظ شذوذ المناشف الثلاث » .

هناك حكمة « قانونية » تقول : « ان القانون لا يشغل نفسه بالتوافه » وكذلك لا ينبغى لإنسان أن يشغل نفسه بالتوافه ، هذا إذا أراد السلام والإطمئنان .

إن أشد ما نحتاجه للتغلب على هذه التوفه ، هو أن نحول مجرى إهتمامنا وجهة أخرى ، وقد ضرب صديقى « هومر كروى » مؤلف كتاب « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » [1] وكثير غيره ، مثلا رائعا فى كيفية تطبيق هذا القول .. كان ، وهو عاكف على تأليف إحدى قصصه ، يضيق أشد الضيق بصوت مولد الحرارة ، فى شقته بنيويورك ، فقد كان هذا المولد يئز أزيزا متصلا ، يعكر صفوه ، ويشتت أفكاره ، قال لى هومر كروى : « ثم حدث أن ذهبت مع بعض أصحابى إلى معسكر خلوى ، وعندما سمعت صوت أغصان الشجر الجافة وهى تتلظى بالنار التى أشعلناها تجاه المعسكر ، ألفيت شبها كبيرا بين صوتها ، وصوت مولد الحرارة فى منزلى ، غير أنى أحببت صوت الأغصان وهى تحترق ، ولم أتبرم به ، فما لبثت أن وجدتنى أتساءل ، لماذا أحب هذا الصوت ، وأكره صوت مولد الحرارة ، مع تشابه الصوتين ؟ ومن ثم عولت على هذا أن أروض سمعى على احتمال أزيز المولد ، ولم تمض أيام على هذا العزم ، حتى نسيت إطلاقا ، أن على قيد خطوات من مكتبى مولدا للحرارة يئز أزيزا متصلا ! » .

---

(١) Homer Groy « They Had To See Paris »

وهكذا الحال فى كل ما يسبب لنا القلق : إذا نحن بالغنا فى الاهتمام به على تفاهته ، انتابنا القلق من أجله ، وإذا نحن لم نعره اهتماما نسيناه إطلاقا .

قال دزرائيلى مرة : « ان الحياة أقصر من أن نقصرها » ، وكتب « أندريه موروا » فى مجلة « هذا الأسبوع This Week » يقول : « لقد ساعدتنى هذه الكلمات (يقصد كلمات دزرائيلى) على احتمال أكثر من تجربة مريرة . فنحن غالبا ما نسمح لأنفسنا بالثورة من أجل توافه ما كان أخلقنا بتجاهلها . ها نحن ، فى هذا العالم ، لا يزيد عمر أحد منا عن بضع عشرات من السنين ، وبرغم ذلك ، ، فاننا ننفق ساعات العمر التى لا يمكن تعويضها فى اجترار أحزان خليقة بأن يطويها النسيان . ألا فلنملأ حياتنا بالنشاط المثمر ، والأفكار المجدية ، والأعمال النافعة ، فان الحياة أقصر من أن نقصرها » .

ولقد نسى الكاتب « رديارد كبلنج » على ألمعيته وحصافته ، هذه الحقيقة : وهى أن الحياة أقصر من أن نقصرها ، فماذا كانت النتيجة ؟ لقد خاض مع شقيق زوجته غمار أعظم قضية عرفها تاريخ المحاكم فى « فيرمونت » ، وسجلها كبلنج فى كتابه « اقطاع فيرمونت »[١] .

وهذا هو موضوع القضية : تزوج كبلنج فتاة من « فيرمونت » تدعى « كارولين بالستر » ، وشيد فى بلدة « براتلبورو » بيتا جميلا عاش فيه هو وزوجته ، مؤملا أن يقضى بقية حياته فى دعة وهدوء . وكان « بيتى بالستر » ، شقيق زوجته

---

(١) Rudyard Kipling ; « Vermont Feud »

صديقا مخلصا له . ثم حدث أن أشترى كبلنج أرضا من أراضى « بالستر » ، وقبل اشتراطه بأن يكون له حق حصاد البرسيم منها فى كل موسم . وفى ذات يوم اكتشف بالستر أن كبلنج اقتطع جانبا من الحقل ، وغرس فيه الزهور ، فغلى الدم فى عروقه لهذا الأمر الذى اعتبره اعتداء على حقوقه ، ووجه إلى كبلنج عبارات قاسية مهينة ، فرد عليه كبلنج بمثلها . وما لبثت السحب أن تجهمت فوق سماء فيرمونت بأسرها . وأعقب ذلك بأيام ، أن كان كبلنج مارا بدراجته ، فاعترضه شقيق زوجته فى عربة يجرها زوج من الخيل ، فسقط كبلنج عن دراجته ! .. ولم يملك كبلنج ، حينئذ – وهو الذى كتب ذات مرة يقول : « احتفظ أنت بثباتك فى الوقت الذى يفقد فيه كل من حولك ثباتهم » – لم يملك إلا أن يفقد ثباته ، وأقسم ليرسلن شقيق زوجته إلى السجن ! وقامت بين الاثنين قضية كان لها دوى عظيم فى فيرمونت ، وتقاطر الصحفيون من سائر مدن أمريكا إلى هذه القرية ، وأذاعوا أنباء القضية على العالم أجمع ، واضطر كبلنج آخر الأمر إلى أن يرحل هو وزوجته عن أمريكا وأن يغتربا بقية حياتهما : كل هذا بسبب كومة من البرسيم ، يغلها جانب صغير من حقل حوله كبلنج إلى بستان للزهور .

ألاَ ما أشد حاجتنا إلى أن نمتثل بقول الفيلسوف « بيركلير » الذى عاش قبل أربعة وعشرين قرنا : « هيا ننهض أيها الإخوان ، فقد طال جلوسنا فوق التوافه ! » .

وإليك قصة من أطرف القصص التى رواها الدكتور « هارى ايمرسون فوزديك » . قصة معركة كسبتها تارة وخسرتها طورا ماردة من مَرَدَّة الغابة . كتب أيمرسون يقول :

« على سفح جبل « لونجزبيك » فى « كولورادوا » ، تجثم أطلال شجرة ضخمة ، يقول رجال الطبيعة أنها نبتت منذ أربعمائة عام خلت وأنها كانت شجيرة

عندما وضع « خريستوفر كولمبس » قدَميْه ببلدة « سان سلفادور » ولقد أصيبت هذه الشجرة الماردة فى خلال حياتها الطويلة بالصواعق أربع عشرة مرة ، ومرت بها العواصف العاتية أربعمائة عام متوالية ، ولكن الشجرة الماردة صمدت فى مكانها . ثم حدث أخيرا أن زحفت جيوش الهوام والحشرات على هذه الشجرة الضخمة ، فما زالت بها ، تنخرها وتقرضها ، حتى سوّتها بسطح الأرض ، وجعلتها أثرًا بعد عَين ! لقد امحت ماردة الغابة التى لم تؤثر فيها الصواعق ، ولم تنل منها الأنواء ، امحت من الوجود ، بفعل هوام من الضآلة بحيث يستطيع الانسان أن يسحق أحداها بين سبّابته وابهامه ! » .

ألاَ ترانا مثل هذه الشجرة ؟ أو لسنا ننجو بشتى السبل من الأعاصير ، والبروق ، والرعود التى تعترض حياتنا ، ثم نسلّم بعد ذلك قلوبنا لهوام القلق تلتهمها التهاما ، تلك الهوام التى يتسنى سحق الواحدة منها بين السّبابة والابهام ؟ ! .

منذ بضع سنوات خلت ، اخترقتُ غابة « تيتون » الجاثمة فى مقاطعة « ويومنج » مع صديقى « تشارلس سايفرد » ، المشرف الاعلى على غابات « ويومنج » ، وبعض أصدقائه . كنا جميعا فى طريقنا إلى ضيعة « جون روكفلر » القائمة وسط الغابة . وحدث أن ضلّت السيارة التى أستقلها ، الطريق ، ووصلت إلى مدخل الضيعة بعد ساعة من وصول السيارات التى تقل بقية الأصدقاء . وكان « مستر سايفرد » يحمل مفتاح باب الضيعة ، فانتظرنى هناك أمام الباب معرّضا نفسه للفح الشمس ، ولَدَغات البعوض المنتشر فى الغابة ، ساعة بأكملها ريثما وصلت . كان البعوض المنتشر فى تلك البقعة يكفى لأن يُخرِج أشد الناس صبرا عن طوره . أو يدفعه إلى الجنون . ولكنه لم يخرج « مستر سايفرد » عن طوره . فبينما كان ينتظر وصولى ، إقتطع غصنا من إحدى

الشجيرات ، وشذّبه ، وجعل منه مزمارا . وعندما وصلت .. كيف تراني وجدته ؟ أكان يكافح البعوض في ضجر وضيق ؟ كلا ! بل وجدته ينفخ في المزمار الذي صنعه بنفسه ، ولقد أخذت منه هذا المزمار ، واحتفظت به تذكارا لرجل يعرف كيف يضع التوافه في مكانها الصحيح !

وإذن ، فلكي تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم ٢ .

لا تسمح لنفسك بالثورة من أجل التوافه ، وتذكر أن الحياة أقصر من أن نقصّرها .

الفصل الثامن

استعن بالإحصاءات على طرد القلق

أذكر عن أيام طفولتى أننى كنت أعاون والدتى يوماً فى حرث الأرض توطئة لزرعها ، وفجأة انخرطت فى البكاء . ودهشت والدتى وسألتنى : « ما الذى يبكيك يا ديل ؟ » فأجبتها وأنا أنشج : « أننى أخشى أن أدفن حيا ! » .

نعم ! لقد كانت شتى صنوف المخاوف تتملكنى فى تلك الأيام . فعندما كانت تهب العواصف ، أو ترعد السماء ، كان القلق يجتاحنى خشية أن يقتلنى البرق أو الصواعق . وعندما كانت تعترض والدى الأزمات المالية ، كنت أخشى ألا يصبح لدينا ما نقتات به ، وكنت أخشى أن أذهب إلى الجحيم عندما أموت ، أو أن يبتر صبى كبير — كان يلعب معى — أذنى كما كان يهددنى دائما ، أو أن تضحك منى الفتيات عندما أرفع قبعتى لأحييهن ، أو ألا ترضى أحداهن فى المستقبل بأن تتخذنى زوجا ، كما كان القلق يساورنى خشية ألا أجد ما أقوله لزوجتى بعد أن يعقد قرانى عليها مباشرة ! كنت أرى بعين خيالى أن زواجى قد عقد فى كنيسة ريفية ، ثم ركبت وزوجتى عربة تزينها الزهور فى طريقنا إلى مزرعة والدى فى ميسورى . وعند هذه النقطة كنت أتساءل قلقا : كيف ترى أبقى الحديث موصولا بينى وبين عروسى طوال الطريق ؟ وأذكر أننى قضيت ذات يوم ساعة بأكملها وأنا أفكر فى حل لهذه المشكلة العويصة بينما أنا أسير وراء المحراث ! .

وإذ توالت الأعوام ، وجدت أن تسعاً وتسعين فى المائة من المخاوف التى ساورنى القلق بشأنها لم تحدث قط . مثال ذلك أننى — كما أسلفت — كنت

أرتعد خوفا من أن تقتلنى الصاعقة ، ولكنى أعلم الآن أن احتمال إصابتى بالصاعقة بعيد كل البعد ، فان واحدا من كل ثلاثمائة وخمسين ألف نسمة يصاب بالصاعقة فى كل عام كما يقول « مجلس التأمين » أما خوفى من أن أدفن حيا فليس بأقل سخفا ، ولا أحسب أن أكثر من واحد فى كل عشرة ملايين نسمة يدفن حيا ! ومع ذلك فقد بكيت يوما خوفا من أن أدفن حيا ! والثابت أن شخصا واحدا من كل ثمانية أشخاص يموت بالسرطان ، ولو أننى كنت أريد شيئا أخشاه وأقلق من أجله ، لتخيرت السرطان ، مثلا موضوعا للقلق ، بدلا من الصاعقة أو الدفن حيا ! .

صحيح أننى أتكلم عن مخاوف الطفولة والصبا ، ولكن كثيرا من الرجال الناضجين لا تقل مخاوفهم سخفا عن مخاوف الأطفال والصبيان . وفى استطاعتنا أنت وأنا أن نتخلص من تسعة أعشار مخاوفنا فى التو واللحظة ، لو أننا كففنا عن اجترار خواطرنا واستعنا بالحقائق الثابتة ، بالإحصاءات ، لنرى ان كان هناك حقا ما يبرر مخاوفنا .

إن « شركة لويدز » بلندن ، وهى أشهر شركات التأمين فى العالم ، قد ربحت ملايين الجنيهات من استغلالها ميل الإنسان إلى التوجس من أبعد الأمور إحتمالا ! أن هذه الشركة « تراهن » الناس على أن الكوارث التى يساورهم القلق من أجلها ، ويخشون حدوثها ، لن تحدث أبدا ، وان كانت بالطبع لا تسمى هذه العملية « مراهنة » وإنما تسميها « تأمينا » ! ولقد ظلت هذه الشركة تواصل عملها بنجاح مدى مائتى عام ، ومالم تتغير طباع الناس ، فستواصل هذه الشركة نجاحها لمدى خمسين قرنا مقبلة ، وستظل تقبل التأمين على الأحذية ، والسفن ، وشمع الأختام ضد الكوارث ، لأن هذه الكوارث التى يتوقعها الناس ، لا تحدث بالكثرة

التى يتصورونها . ولو أننا رجعنا إلى « قانون المعدلات » لأذهلتنا الحقيقة ، فمثلا ، لو قيل لى أننى فى خلال السنوات الخمس المقبلة ، سأخوض غمار معركة طاحنة كمعركة « جتيسبرج » — فى الحرب الأهلية — لتولانى الفزع ، ولأسرعت أُؤَمِّن على حياتى ، وأكتب وصيتى ، وأضع أمورى الدنيوية فى نصابها ، وأقول لنفسى : « من المحتمل ألا أخرج حيا من هذه المعركة ، فدعنى أفيد أقصى ما أستطيع الإفادة منه فى هذه السنوات القليلة الباقية من عمرى » ولو أننا تحرينا الحقائق لوجدنا أن الحياة العادية — بعيدا عن ميادين القتال فيم بين سن الخمسين والخامسة والخمسين لا تقل تعرضا لخطر الموت عن حياة أولئك الذين يخوضون معركة دموية كمعركة جتيسبرج .

والذى أعنيه هو هذا : تدل الإحصاءات الدقيقة على أن نسبة الوَفَيات فى الألف ، فيما بين سن الخمسين والخامسة والخمسين ، تعادل نسبة القتلى فى معركة جتيسرج البالغ عددهم ١٦٣٫٠٠٠ !

ولقد كتبت عدة فصول من هذا الكتاب فى بيت صديقى « جيمس سمبسون » القائم على شاطئ بحيرة « بو » فى جبال كندا ، وهناك التقيت بمستر « هربرت سالنجر » وزوجته ، وهما من أهالى سان فرانسيسكو . وقد لاح لى أن « مسز سالنجر » ، لما تمتاز به من رزانة واتزان — لم تعهد القلق فى حياتها اطلاقا . وبينما نحن جلوس ذات أمسية أمام المدفأة التى تتأجج فيها النيران سألتها هل عانت القلق يوما ، فأجابت : « تسألنى هل عانيت القلق ؟ يالله ! لقد كاد القلق يحطم حياتى ! فقد عشت أحد عشر عاما فى جحيم صنعته لنفسى بيدى . كنت حادة الطبع سريعةالغضب ، أعيش فى توتر متصل ، واعتدت أن أستقل « الأوتوبيس » مرة فى الأسبوع من « سانت ماتيو » حيث أقيم ، إلى « سان فرنسيسكو » لاشترى ما يلزمنى ، فلا يتركنى القلق حتى فى خلال هذه الرحلة القصيرة .

« كنت أقول لنفسي : متى غادرت البيت ، ربما نسيت التيار الكهربائى ساريا . ربما اشتعلت النار فى المنزل . ربما هربت الخادمة وتركت أولادى وحدهم . ربما خرج الأولاد بدراجاتهم إلى عرض الشارع فدهمتهم سيارة مسرعة . ويتملكنى القلق المروع ، فأتصبب عرقا ، وأسرع إلى محطة « الأوتوبيس » فأستقله وأقفل راجعة إلى منزلى لأسكن ثائرة النفس ، فلا عجب أن انتهى زواجى الأول إلى الإخفاق .

« وزوجى الحالى محام ... وهو رجل هادئ الطبع ، قوى الأعصاب يمتازبعقلية تحليلية لا يدركه القلق من بين يديه ولا من خلفه ، فكان إذا رآنى مهتاجة ، قلقة ، يقول لى : هدئى روعك ، ولننظر فى الأمر معا .. ما الذى يقلقك ؟ فلنرى إن كانت الحقائق الثابتة تبرر مخاوفك .

« أذكر ، مثلا ، أننا كنا نقود السيارة فى طريق لم يمهد ، من مدينة « البوكيرك » فى « نيومكسيكو » . قاصدين إلى مغاور مدينة « كارلسباد » حين دهمتنا عاصفة هوجاء ..

« وأخذت السيارة تترنح ، وتتخبط ، وأفلت زمامها من أيدينا فأيقنت ساعتئذ أن السيارة لا بد منزلقة بنا إلى أحد الخنادق التى تقوم على جانبى الطريق ، ولكن زوجى جعل يكرر قوله : أننى أقود السيارة ببطء شديد ، فعلى افتراض أنها زلقت بنا السيارة إلى أحد الخنادق ، ، فلن يصيبنا مكروه يذكر ، هكذا تقول الحقائق الثابتة . فبعث هدوءه الثقة والإطمئنان فى نفسى . وكففت عن القلق .

وفى ذات صيف ، خرجنا إلى رحلة خلوية فى وادى « توكرين » بجبال كندا ونصبنا خيامنا ذات مساء ، على إرتفاع سبعة آلاف قدم فوق سطح البحر ، وفجأة دهمتنا عاصفة شديدة هددت بإقتلاع خيامنا وتمزيقها شر تمزيق .

وكانت الخيام مشدودة بحبال سميكة . إلى أوتاد خشبية ، فتوقعت بين لحظة وأخرى أن أرى الخيمة طائرة فى الهواء ، وتولانى الفزع . ولكن زوجى قال لى فى هدوء : إسمعى يا عزيزتى : ان أدلاءنا فى هذه المرحلة هم أتباع « بروستر » . وهم خبراء فى مهنتهم ، وقد ظلوا ينصبون الخيام فى هذه البقاع مدى ستين عاما . وقد نصبت خيمتنا هذه من قبل مرات فى هذه البقعة بالذات . ولم تقتلعها العاصفة مرة واحدة ، ولو قدر واقتلعتها العاصفة الآن فإنه يمكننا الإحتماء بخيمة أخرى ، فهدئى من روعك اذن ، إذ أن الحقائق الثابتة لا توجب القلق ، وقد هدأت روعى فعلا ، ونمت ليلتئذ نوما عميقا .

« ومنذ سنوات قليلة خلت ، اكتسح وباء « شلل الأطفال » البقعة التى نسكنها من كاليفورنيا . وفيما سبق ، كان مثل هذا الوباء خليقا بأن يدفعنى إلى أحضان الهستيريا ، ولكن زوجى أقنعنى بأن أستمسك بالهدوء ، بعد أن اتخذنا الإحتياطات الممكنة كافة ، فأبعدنا أطفالنا عن مواطن الإزدحام ، وسألنا « مجلس الصحة » عن مدى خطورة هذا الوباء ، فقال لنا أن أسوا أوبئة شلل الأطفال التى شهدتها كاليفورنيا ، لم يصب فيه إلاّ ١٨٣٥ طفلا ، فى ولاية كاليفورنيا جميعها ، وأن معدل الاصابات فى وباء كهذا يتراوح ما بين مائتين إلى ثلاثمائة طفل ، ومع أن هذه الأرقام تدعو للأسف ، إلا أننا أحسسنا أن أطفالنا فى مأمن نسبى من الإصابة بالمرض .

« وكان زوجى لا يفتأ يقول لى كلما اعترانى القلق : هيا نختبر الحقائق الثابتة بالإحصاء » . وهذه العبارة هى التى خلّصتنى من تسعة أعشار القلق الذى كنت أعانيه ، وجعلت الأعوام الإثنين والعشرين الماضية من أجمل أيام حياتى وأسعدها » .

قال الجنرال « جورج كروك » — ولعله أعظم مقاتلى الهنود فى تاريخ أمريكا كلها — قال فى تاريخه لحياته : « أن معظم القلق ، والإهتياج ، والمخاوف ، التى يعانيها الهنود ، مرجعها إلى تخيلاتهم ، لا إلى أساس من الحقيقة » .

وروى لى « جيم جرانت » ، صاحب شركة « جيمس جرانت للتوزيع » بمدينة نيويورك — التى تصدر عصير العنب ، والبرتقال المعبأ ، إلى سائر أنحاء الولايات المتحدة الأمريكية عن طريق السكك الحديدية — أنه اعتاد أن يعذب نفسه بمثل هذه الأفكار : « ماذا تكون الحال لو تصادم القطار الذى ينقل بضاعتى ؟ ماذا تكون الحال ، لو انهار جسر السكة الحديدية ، فى اللحظة التى يمر القطار فيها من فوقه ؟ » . نعم أن البضاعة مؤمن عليها ، ولكنه كان يخشى ان لم تصل الفاكهة فى الوقت المحدد ، أن يفقد عملاءه ، ولقد أجهد نفسه من فرط القلق ، حتى خيل إليه أنه أصيب بقرحة فى المعدة ، فذهب إلى الطبيب ، فأكد له أنه سليم معافى إلاّ من توتر أعصابه ، قال لى مستر جرانت : « لقد أحسست عندما قال لى الطبيب هذا ، كأنما أخرجت من الظلمات إلى النور ، وأخذت أسائل نفسى : كم عربة من عربات البضاعة ، استخدمت فى خلال العام المنصرم ؟ وكان الجواب : نعم . هو خمس وعشرين ألف عربة ، وعدت أسائل نفسى كم من هذه العربات تحطم لسبب من الأسباب ؟ وكان الجواب : خمس عربات . حينئذ : قلت لنفسى : خمس عربات من خمس وعشرين ألف عربة ! أتدرى ما معنى هذا ؟ معناه أن معدل نسبة الخسارة هو عربة واحدة من كل خمسة آلاف عربة ، فعلام القلق اذن ؟ » .

« ولكنى سرعان ما قلت لنفسى : قد ينقض جسر على القطار ! وهنا سألت نفسى : كم من العربات خسرت لأن جسرا إنقضّ عليها ، وكان الجواب : لا شئ . وهنا قلت أخاطب نفسى : ألست من الحمق بحيث أقلق من أجل جسر لم ينقضّ قط » .

واستطرد جيم جرانت يقول لى : عندما نظرت إلى الأمر بهذا المنظار ، شعرت بسخف القلق الذى يساورنى .. ومنذ ذلك اليوم أبطلت القلق ، فلم أعد أشكو من معدتى قط » .

عندما كان « آل سميث » محافظا لنيويورك . سمعته يرد على هجمات خصومه السياسيين بقوله : « تعالوا نختبر الحقائق الثابتة » ثم يشفع ذلك بسرد الحقائق .

ففى المرة القادمة التى يساورك القلق فيها ، افعل ما كان يفعله « آل سميث » .. اختبر الحقائق ، وانظر ان كان هناك ما يبرر قلقك ومخاوفك ، وهذا ما فعله « فردريك ماهلستيد » . وهذه هى قصته كما رواها لأحد طلبتى :

« فى شهر يونيه عام ١٩٤٤ — أثناء الحرب الأخيرة — كنت أتخذ مكانى فى خندق ضيق . على ساحل « نورماندیا » . كنت جنديا ملحقا بالسرية رقم ٩٩٩ بسلاح الاشارة ، وكنا قد فرغنا توا من حفر خنادقنا توطئة للإحتماء بها من الإغارات الجوية ، وما كدت أرقد فى ذلك الخندق الضيق ، وهو لا يعدو حفرة ضيقة مستطيلة تشبه القبر من عدة وجوه ، حتى قلت لنفسى : « يالله ! ما أشبه هذا الخندق بالقبر ! » .. وعندما خيّم الظلام ، ورقدت لأنام ، أحسست فعلا كأننى فى جوف قبر ، فلم أتمالك أن قلت لنفسى : « من يدرى ! لعل هذا هو قبرى فعلا ! » . ولم تلبث الطائرات الألمانية قاذفات القنابل . أن وفدت على مواقعنا ، وكانت الساعة قد شارفت الحادية عشرة ليلا ، وبدأت قنابلها تنفجر من حولنا كالجحيم ، فتجمدت أطرافى من فرط الرعب ، ولم أستطع أن أذوق للنوم طعما فى خلال الليلتين الأوليين .. وما حلّت الليلة الرابعة أو الخامسة ، حتى كنت حطاما بشريا ، وأدركت إذ ذاك أننى ما لم أصنع شيئا ، فمصيرى حتما إلى الجنون ، وهنالك ذكّرت نفسى بأن خمس ليال سويا قد انقضت ، وما زلت حيا أرزق ، بل ما زال أفراد سريتنا جميعا أحياء يرزقون ، إثنان فقط جرحى ، لا من

القنابل ، بل من شظايا مدافعنا المضادة للطائرات . ومن ثم اعتزمت أن أتوسل إلى الكف عن القلق ، بالانشغال بعمل مجد ، فأخذت أبنى سقفا خشبيا فوق خندق ليحميني من شظايا القنابل والمدافع . وسرحت ببصرى فى المساحة الشاسعة التى تحتلها وحدتنا ، فأقنعت بأننى لا أقتل حتى يصاب خندقى هذا بإصابة مباشرة ، واحتمال إصابته بإصابة مباشرة كنسبة واحد إلى عشرة آلاف . فلم تمض ليلتان منذ أخذت أفكر على هذا النحو ، حتى هدأت ثائرتى ، واستطعت أن أنام حتى فى خلال الإغارات الجوية » .

وقد توصلت البحرية الأمريكية بالإحصاءات لتقوية الروح المعنوية بين رجالها . حدثنى بحار مسرح من الخدمة أنه حين ألحق مع زملائه ، باحدى السفن ناقلات البترول ، انتابه القلق الشديد ، فقد أيقن هو وزملاؤه أنه متى أصيبت ناقلة سفينتهم بتوربيد انفجرت وتمزقت أشلاء ، فلا يبقى على ظهرها أحد من الأحياء . ولكن البحرية الأمريكية كان لها رأى آخر ! فقد أصدرت قيادة الأسطوال منشورا يتضمن أرقاما ثابتة ، وحقائق واقعة ، جاء فيها أن من كل مائة ناقلة بترول أصيبت ناقلة بالتوربيد ، وأن أربعين ناقلة فقط غرقت ، ومن هذه الناقلات الأربعين ، خمس فقط غرقت فى مدة تقل عن عشر دقائق ، وهذه فسحة من الوقت كافية لمغادرة السفينة ، والإحتماء بقوارب النجاة ، فهل ترى هذا الإحصاء رفع من الروح المعنوية بين بحارة ناقلات البترول ؟ نعم ! قال لى هذا البحار ، ويدعى « مينيسوتا » : « لقد إستشعرنا جميعاً الهدوء والإطمئنان بعد إطلاعنا على هذا المنشور . فقد أدركنا أن أمامنا فرصة للنجاة ، وأن من المحتمل جدا أن نظل أحياء حتى لو أصيبت سفينتنا بالتوربيد » .

واذن فلكى تحطم عادة القلق ، قبل أن تحطمك ، **إليك القاعدة رقم ٣ :**

استعن على طرد القلق بالإحصاءات والحقائق الثابتة سائل نفسك : هل هناك ما يبرر مخاوفى ؟ وما مدى إحتمال حدوث ما أخشاه ؟ .

الفصل التاسع

إرض بما ليس منه بد

كنت ألعب ذات يوم — وأنا طفل — مع بعض رفاق فى أعلى غرفة مقامة فوق سطح بيت ريفى ، فى بلدتى بشمال شرق « ميسورى » . وبينما كنت أتدلى من فوق الغرفة هابطا إلى السطح ، وضعت قدمى على مصراع نافذة ، ثم قفزت هابطا . وكان فى إصبع يدى اليسرى خاتم ، تعلّق بدون أن أدرى بمسمار ناتئ ، فما أن قفزت حتى أطاح المسمار بإصبعى ، فصرخت وقد تملكنى الرعب ، وأيقنت أننى ميت لا محالة ! فلما شُفيت ذهب عنى هذا الرعب ، ولم يعاودنى قط . وقد تمر علىّ الآن أشهر متتابعة دون أن أذكر أن لى أربع أصابع فى يدى اليسرى بدلا من خمس ! .

ومنذ بضع سنوات ، التقيت برجل عهد إليه بالإشراف على مصعد لنقل البضائع ، فى مبنى إحدى الشركات بنيويورك . ولاحظت أن يده اليسرى مبتورة من الرسغ ، فسألته ، هل يقلقه فقد يده ، فقال : « كلاّ . أنى لا أعير هذا الأمر اهتماما ، ولست متزوجا ، ومن ثم فإنى لا أذكر فقد يدى إلاّ حين أضطر إلى رتق ثيابى ! » .

إن السرعة التى نتقبل بها الأمر الواقع — إذا لم يكن منه بد — مدهشة حقا . فإننا لا نلبث حتى نوطد أنفسنا على الرضى بهذا الأمر الواقع . ثم ننساه إطلاقا .

وكثيرا ما تخطر بذهنى عبارة منقوشة على واجهة كاتدرائية فى امستر دام بهولندا ، ترجع إلى القرن الخامس عشر ، وهذه العبارة هى : « ارض بما ليس منه بد »[١] .

ولسوف تعترضنى وتعترضك ، على مرّ الأعوام مواقف لا تسر ، ولكنها محتومة ليس منها بد . ولى ، ولك فى هذه الحالة الخيار : فإما أن نسلم بما ليس منه بد ، وأما أن نحطم حياتنا بالثورة والنقمة ، وننتهى فى الأغلب إلى إنهيار عصبى .

وإليك نصيحة حكيمة ينصح بها أحد الفلاسفة الذين أعجب بهم ، وهو « وليم جيمس » : « كن مستعداً لتقبل ما ليس منه بد ، فان تقبل الأمر الواقع خطوة أولى نحو التغلب على ما يكتنف هذا الأمر الواقع من صعاب » .

وقد تكشفت جدوى هذه النصيحة الحميمة للسيدة « اليزابيث كونلى » ــ القاطنة فى الشارع الرابع والتسعين بمدينة « بورتلاند » ، بولاية « أوريجون » ولكن بعد لأى . وها هو ذا نص خطاب أرسلته أخيرا :

« فى اليوم الذى كانت أمريكا تحتفل فيه بإنتصار جيوشها فى شمال إفريقيا ، تسلمت برقية من « إدارة الحرب » تقول فيها أن ابن أختى ــ وكان عزيزا علىّ ، حبيبا إلى قلبى ــ يُعد مفقودا وبعد قليل تسلمت برقية أخرى تقول أنه قُتل .

وهدّنى الحزن وضعضع كيانى . فقد كنت حتى ذلك الوقت أعتقد أن الأقدار تجاملنى وتترفق بى . كنت أزاول عملا أحبه وأركز فيه نشاطى ، وقد

---

(١) للصوفية تعبير أروع من هذا المعنى وهو . « إذا لم يكن ما تريد فأرد ما يكون » وللرسول ﷺ فى حديث قريب المعنى وهو « إرض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس » .

ساهمت فى تربية ابن أختى هذا وتنشئته ، وبدا لى كأنما هذا الشاب قد جمع فى شخصه كل ما يتسم به الشباب من كريم الخلق ، وجميل الطبع ، وطيب العنصر . وقد أثمرت تربيتى له ورعايتى إياه ، كما يثمر الدقيق النقى الذى تحسن عجنه وطهوه « كعكة » حسنة المنظر لذيذة الطعم ، ثم تسلمت هاتين البرقيتين المشئومتين ، فانهارت سعادتى ، وأحسست كأن لم يعد هناك ما يستحق أن أعيش لأجله ، فأهملت عملى ، وأصدقائى ، ولم أعد أحس للحياة طعما غير طعم العلقم .

« ورحت أتساءل على غير هدى : لماذا قدر لابن أختى الحبيب أن يموت ؟ لماذا قدر له أن يذوى كالوردة المتفتحة تهصرها يد غشوم ، قبل أن تنعم بالربيع ؟ ولم أستطع أن أجد لهذا تعليلا ، ولم أستطع أن أصبر على هذا الرزء على علاته ، وكان حزنى من الطغيان بحيث عولت على أنقطع عن عملى ، وأتفرغ لدموعى ولوعتى .

« وعكفت على جمع حاجياتى من مكتبى ، فى مقر عملى ، توطئة لإعتزال العمل . وبينما أنا أفعل ذلك ، إذ عثرت على خطاب كنت قد نسيت أمره تماما .. خطاب من ابن أختى كان أرسله إلىّ تعزينى فى موت أمى منذ بضع سنوات خلت ، وقد جاء فى هذا الخطاب قوله : « أعلم أنك ستفتقدين أمك ، ولكنى أعلم كذلك أنك ستقبلين هذا القضاء المحتوم ، وتواصلين الحياة ، أعلم هذا من فلسفتك فى الحياة التى لقنتنى إياها . ولست أنسى مهما نأيت عنك . أنك عودتنى الإبتسام فى مواجهة كل أمر جلل ، وعلمتنى الرضى بما ليس من وقوعه بد » .

« وقد قرأت هذا الخطاب مَثْنى وثُلاث .. وفى كل مرة كان يلوح لى كأن ابن أختى يخاطبنى ، ويقرأ علىّ ما كتبه ، ثم خيل إلىّ كأنه يقول : « لماذا لا

تعملين بما علمتنى إياه ؟ أخفى أحزانك تحت قناع من الإبتسام ، وواصلى الحياة ، فلا بد مما ليس منه بد » .

« ومن ثم واصلت عملى ، وعدلت عن إعتزاله ، وكففت عن اجترار الحزن ، والمرارة ، والثورة . ورحت أردد لنفسى : « قضى الأمر وليس إلى تغييرو من سبيل » . والتمست السلوى فى كتابة رسائل للجنود فى الميدان أشجعهم وأرفه عنهم ، والتحقت بمدرسة ليلية أنشد آفاقا جديدة ، وأصدقاء جددا . وإذ أرى مدى التحول الذى طرأ على حياتى أكاد لا أصدق ! فانى لم أعد أندب الماضى ، وأتحسر على ما فات ، بل غدوت أعيش اليوم لليوم وحده ، بغض النظر عن الماضى أو المستقبل ، تماما كما أرادنى ابن أختى أن أفعل ، وما كان ليطرأ علىّ هذا التحول لو لم أسلم بما ليس منه بد » .

لقد وعت « اليزابيث كونلى » الدرس الذى سوف يعيه كل منا ، عاجلا أو آجلا ، ألا وهو « الرضا بما ليس منه بد » . ولا تحسب أن هذا الدرس ميسور الإستيعاب ، فإن الملوك على عروشهم لا يفتأون يراجعونه ويذاكرونه ، عسى أن يستقر فى أذهانهم . كان الملك جورج الخامس يحتفظ فى غرفة مكتبه بقصر بكنجهام بلوحة مكتوب عليها « أريد أن أتعلم كيف أكف عن البكاء من أجل الحصول على القمر ، ومن أجل ما فات ! » .

وشبيه بهذا ما كتبه الفيلسوف شوبنهور : « أن التسليم بالأمر الواقع ذخيرة لا غناء عنها فى رحلتنا عبر الحياة » .

إن الظروف ليست هى التى تمنحنا السعادة ، أو تسلبنا إياها ، وإنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هى التى تقرر مصيرنا . وإذا كان السيد المسيح قال « أن ملكوت السموات فيكم » ، فان ملكوت الجحيم فى داخليتنا أيضا ! .

أن فى استطاعتنا جميعا أن نتحمل المصاعب والمآسى . بل أن نتغلب عليها . فإننا نملك من القوى الذاتية ما ينصرنا على هذه المصائب ، لو أننا أحسنا استخدام تلك القوى .

كان « بوث تاركينجتون » يقول دائما : « أن فى استطاعتى أن أحتمل كل ما تبتلينى به الحياة من المصائب ، إلاّ شيئا واحدا هو العمى » .. ثم فى ذات يوم ، وكان « تاركينجتون » قد بلغ الستين من عمره ، أطرق برأسه يتأمل السجادة المفروشة على أرض غرفته ، فشاهد ألوانها وزخارفها تختلط بعضها ببعض فلا يستبين منها شيئا . وقصد إلى أخصائى فى أمراض العيون ، وهناك فوجئ بالحقيقة البشعة : أنه على وشك أن يصاب بالعمى ، فقد فقدت إحدى عينيه البصر ، والثانية بسبيل أن تتبعها ! .. إذن فقد تحقق الشئ الوحيد الذى كان يرهبه ، ويقول أنه لا يقوى على احتماله ! .

فترى كيف استجاب تاركينجتون لهذه المصيبة الفادحة ، هل أحس أن نهايته قد حانت ؟ كلا ! فإنه ، لفرط دهشته قد أحس بالسرور ! نعم السرور ! بل اتخذ من هذه المصيبة مسلاة ، ومادة للدعابة . فعندما كان يمر أهل بيته أمامه كان يراهم كأطياف غير متميزة أو كقبضات من ضباب .. فإذا مر أمام عينيه أضخم هذه الأطياف هتف متهللا : « مرحبا ! هذا ولا شك هو جدى ! أننى أعجب إلى أين يقصد فى هذا الصباح الجميل ! » .

فبالله كيف يقهر القدر روحا مثل هذه ؟ الجواب : أن روحا كهذه لا تقهر ! ثم عندما خيّم الظلام الشامل على بصر تاركينجتون قال : « لقد وجدت أن فى وسع الإنسان أن يتقبل العمى ، كما يتقبل أية مصيبة سواه ، ولو أننى فقدت حواسى الخمس جميعا ، لواصلت الحياة داخل عقلى ، فنحن إنما نرى بالعقل ونحيا به ، سواء أدركنا هذه الحقيقة ، أم لم ندركها » .

وقد أجرى تاركينجتون اثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه فى خلال سنه واحدة ، على أمل أن يرتد إليه بصره . وفى كل هذه العمليات الجراحية كان يخدر تخديرا « موضعيا » . فهل تراه ثار ونقم ؟ كلا ! فقد كان يعلم أن هذا شيئا لا بد منه ، وكل ما فعله ليخفف عن نفسه عناء الألم هو أن يشارك الآخرين آلامهم ومتاعبهم ، فقد رفض أن يوضع فى غرفة مستقلة بالمستشفى ، وأصر على أن يرقد فى « عنبر » فسيح يحفل بالمرضى ا لذين يعانون مثل آلامه ، وجعل يحاول التخفيف عنهم . وعندما كانت تجرى له إحدى العمليات الجراحية ، كان يحاول أن يصور لنفسه — وهو يشعر بكل ما يجرى فى عينيه — كم هو محظوظ ! كان يقول : « ما أعجب الطب الذى وسعه أن يعالج شيئا دقيقا حساسا كالعين الإنسانية ! » .

وخليق بالإنسان العادى أن تتهاوى أعصابه لو أنه امتثل لاثنتى عشرة عملية جراحية فى عينيه ، فضلا عن فقد البصر ولكن تاركينجتون كان يقول : « أننى لا أستبدل بهذه التجربة التى مرت بى تجربة أسعد وأهنا » . فقد علمته هذه التجربة أنه ليس ثمة شئ يصعب على الإنسان احتماله والصبر عليه ، وعلمته — كما علمت الشاعر الإنجليزى الأعمى « جون ملتون » من قبله — أنه ليس من البؤس أن تكون فاقد البصر ، ولكن من البؤس أن لا تستطيع احتمال فقد البصر .

قالت « مرجريت فوللر » ، إحدى زعيمات النهضة النسائية فى « نيوانجلند » ، ذات مرة : « أننى أرضى بكل صروف الدهر » . وعندما سمع الكاتب الانجليزى « توماس كارليل » بقولها هذا ، علّق عليه قائلا . « ان هذا والله هو خير ما تفعله » نعم ! والله إن خير ما نفعله أنت وأنا هو أن نمتثل لما ليس منه بد .

ومهما عارضنا واعترضنا ، وثرنا ونقمنا ، فلن يغير هذا شيئا مما ليس منه بد ، وأنا أقول ذلك عن خبرة وتجربة . فقد رفضت ذات مرة أن أقبل أمرا محتما واجهنى ، وكنت ولا محالة إذ ذاك أحمق فاعترضت ، وثرت ، وغضبت ، وحولت

ليالىّ إلى جحيم من الأرق ، وفى النهاية ، وبعد عام من التعذيب النفسى ، امتثلت لهذا الأمر المحتم الذى كنت أعلم منذ البداية أنه لا سبيل إلى تغييره وما كان أخلقنى أنّ أردد مع الشاعر « والت هويتمان » قوله :

« ما أجمل أن أواجه الظلام ، والأنواء ، والجوع .

« والمصائب ، والنوائب ، واللوم ، والتقريع .

« كما يواجهها الحيوان ، أو تواجهها من الأشجار الجذوع » .

ولقد أمضيت اثنى عشر عاما من حياتى مع الماشية ، فلم أرَ بقرة تيئس لأن المرعى يحترق ، أو لأنه جف لقلة الأمطار ، أو لأن صديقها الثور راح يغازل بقرة أخرى ! إن الحيوان يواجه الظلام ، والعواصف ، والجوع ، هادئا ساكنا ، ولهذا فهو قلما يصاب بإنهيار عصبى ، أو قرحة فى المعدة ، كما لم يصب بالجنون قط .

أتراني أنصح بأن نطأطئ هاماتنا لكل ما يواجهنا من مصائب ؟ كلا ! فإن هذا هو الإغراق فى التشاؤم . فمتى كانت هناك فرصة سانحة لننقذ أنفسنا مما حلّ بها ، فلننتهزها ، ولنكافح ونجاهد . فإذا كان ما يواجهنا أمرا محتوما لا مناص منه ، وليس منه بد ، ففى هذه الحالة فإننا : باسم صحتنا ، وسلامة عقولنا ونفوسنا يجب أن نكف عن الكفاح على غير طائل يرجى .

قال لى « هوكس » عميد جامعة كولومبيا ذات مرة أنه اتخذ له شعارا ، هذه الأبيات :

لكل داء فى ظل السماك ،

« هنا دواء ، أو ليس هناك .

« فإذا كان دواء فلنجده .

« وإذا لم يكن .. فأنى نجده ؟ ! » .

قابلت ، فى خلال تأليف هذا الكتاب ، عددا من مشاهير رجال الأعمال

فى أمريكا ، فسرنى أن أجدهم يمتثلون لما ليس منه بد ومن ثم يحيون حياة خالية من القلق ، ولو أنهم لم يفعلوا لانسحقوا بقوة الضغط والتوتر ، وإليك أمثلة مما قالوه لى :

قال لى « ج . س . بينى » مؤسس سلسلة المخازن الشهيرة باسمه : « لن أقلق ولو خسرت كل دانق أملكه ، لأننى أعلم ما الذى يعود به القلق علىّ . أننى اؤدى عملى على أحسن وجه أستطيع أن أقوم به ، وأترك الباقى لله سبحانه » .

وقال لى هنرى فورد : إنه سأل « ل . ت . تيللر » مدير شركة « كريز لر » كيف يأمن شر القلق ؟ أجاب : عندما يواجهنى موقف عصيب أتامله ، فان كان هناك ما يمكن أفعله للتغلب عليه فعلته ، وإذا لم يكن هناك ما أفعله ، نسيت الأمر إطلاقا . أننى لا أقلق قط للمستقبل ، لأننى أعلم أنه ليس فى وسع أحد أن يستشف خبايا المستقبل ، فلماذا أقلق من أجل شئ لم يحدث ، ولا أدرى على أى وجه يحدث ؟ » .

وقد يشعر المستر تيللر بالحرج إذا وصفته بأنه فيلسوف . فهو رجل أعمال ناجح فى عمله ليس إلاّ ، ولكنه ، برغم ذلك ، وقف على السر الفلسفى الذى حدّث به الفيلسوف « ابيكتيتوس » تلامذته فى روما منذ تسعة عشر قرنا ، فقال : « هناك طريق واحد يفضى إلى السعادة ، ذلك هو الكف عن التوجس من أشياء لا سيطرة لإرادتنا عليها » .

كانت « سارة برنار » أنموذجا للمرأة التى عرفت كيف ترضى بما ليس منه بد . فقد لبثت ملكة متوّجة على عرش المسرح ، وظلت معشوقة الجماهير فى العالم كله مدى نصف قرن من الزمان فلما بلغت الواحدة والسبعين من عمرها ، حدث أن كانت وهى تعبر المحيط الأطلسى على ظهر باخرة ، سقطت على أرض السفينة أثناء عاصفة هوجاء ، فجرحت ساقها جرحا بالغا ترتب عليه داء « تسوس العظام » الذى عانت منه الممثلة القديرة الألم المبرح وآمن طبيبها « الدكتور بوتزى »

بأنه لا برء لها إلاّ ببتر ساقها ! ولكنه كان يخشى أن تثور ثائرتها ويعصف غضبها أن هو أنهى إليها هذا النبأ الأليم . بل قدر أن هذا النبأ يدفع بالممثلة القديرة بين براثن الهستيريا ، ولكنه أخطأ التقدير ! فقد تأملته لحظة بعد أنهى إليها النبأ ، ثم قالت فى هدوء : « إذا كان لا مفر من هذا ، فليكن » ! وعندما سيقت الممثلة على المخدع ذى العجلات إلى غرفة العمليات كان ابنها واقفا يرقبها وهو يبكى ، فرسمت له بيدها إشارة مرحة ، وقالت له : « لا تذهب فسأعود حالا » .

وفى طريقها إلى غرفة العمليات ، جعلت تعيد حوار مشهد من إحدى تمثيلياتها ، فسألها أحد الحاضرين هل تفعل هذا لتبث الشجاعة فى نفسها ، فأجابت : « كلا ، بل لأبث الشجاعة فى نفوس الأطباء ، فإن أمامهم عملا شاقا ! » .

وعندما تماثلت « سارة برنار » للشفاء ، راحت تطوف حول العالم من جديد ، وتسعد بفنها الجماهير مدى سبع سنوات أخرى .

كتبت « الزى ماكورميك » ذات مرة فصلا فى مجلة « ريدرز دايجست » ، قالت فيه : « عندما نكف عن النقمة على ما ليس منه بد ، ثم يتبقى له بعد ذلك من القوة ما يمكنه من خلق حياة أفضل حافلة بالسعادة » .

أن أحدا منا ليس من القوة بحيث يسعه أن يقاوم ماليس منه بد ، عليك أن تختار أحد الشيئين : فإما أن تنحنى حتى تمر العاصفة بسلام ، وإما أن تتصدى لها معرّضا بذلك نفسك للهلاك .

وقد شهدت تجربة من هذا النوع فى مزرعتى بولاية ميسورى فقد هبت ريح عاتية على المزرعة ، ولكن الأشجار لم تنحن للعاصفة ، بل تصدت لها منتصبة الأعواد ، فلم تلبث أن تكسرت ، وصارت حطاما تذروه الرياح . أن أشجارى ليست لها حكمة الأشجار النامية فى غابات كندا ، فقد عهدت أشجار كندا الدائمة الخضرة أن تنحنى للعواصف لتمر فى طريقها بسلام .

يقول مدربو المصارعة اليابانية المعروفة باسم « جوجتسو » لتلاميذهم : « انحنوا دائما أمام خصومكم كغصن طرى ، ولا تنتصبوا كجذوع شجر البلوط ، فيسهل تحطيمكم » .

هل تدرى لماذا تحتمل اطارات السيارات ، وعورة الطريق ؟ لقد جربت مصانع الإطارات فى مبدأ الأمر بأن تصنع إطارات صلبة صماء « تقاوم » عثرات الطريق ، ولكن هذه الأطارات لم تصمد لتجربة ، ثم صنعت المصانع اطارات مطاطية جوفاء « تلين » أمام الصدمات بدلا من أن تقاوم ، فصمدت هذه الأطارات للتجربة وأن فى استطاعتك أن تعمر طويلا ، وأن تستمتع برحلة طيبة هنيئة عبر طريق الحياة ، إذا أنت صانعت الزمن ، وأبديت اللين حيال الصعاب والعثرات .

فما الذى يحدث لك ولى إذا قاومنا صدمات الحياة بدلا من أن نلين حيالها ؟ ما الذى يحدث إذا رفضنا أن ننحنى « كغصن طرى » وأصررنا على المقاومة ، كشجر البلوط ؟ الجواب سهل . سوف نقلق ، وتتوتر أعصابنا ، وتمرض نفوسنا ، فإذا وصلنا بعد هذه المقاومة ورفضنا مواجهة الحقائق فاننا بذلك نرد على أعقابنا ونلجأ إلى أوهام من صنع خيالنا ، وهذا هو الجنون !

وقد تحتم على كثير من الجنود إبان الحرب الأخيرة ، إما أن يرضوا بالأمر الواقع الذى ليس منه بد ، وإما أن يحطمهم التوتر والقلق . ولأضرب لك مثلا « وليم كاسيلياى » من أهالى مدينة « جلنديل » بولاية نيويورك . وإليك قصته كما رواها لطابتى .

« لم البث بعد أن التحقت بحرس السواحل ، أن عهد إلى بمهمة من أشد المهمات خطرا ، على ساحل الأطلنطى ، فقد عينت حارسا لمخازن الذخائر والمفرقعات ، وتصوروا أننى كبائع سابق للبسكويت ، أصبح حارسا للذخيرة ! أن

مجرد التفكير فى أننى واقف أمام أطنان من الديناميت ، يكفى وحده لأن يجمد الدم فى عروق ، ولم يكن قد مضى على تدريبى على فن حراسة الذخائر سوى يومين ، وقد ضاعفت المعلومات والتنبيهات ، التى تلقيتها خلال هذين اليومين فى بث الرعب فى نفسى ، وفى ذات يوم كثيف الضباب ، صدر إلى الأمر بنقل حمولة من الذخائر ، إلى إحدى السفن المقاتلة ، وقد استعنت على أداء هذه المهمة ، بخمسة من رجال البحرية الأشداء ، ذوى المناكب العريضة ، والأجسام الصلبة ، والظهور القوية ، ولكنهم لم يكونوا يعرفوا شيئا عن طبيعة المفرقعات التى يحملون صناديقها على ظهورهم ، والتى يكفى صندوق واحد منها لنسف سفينة بأكملها ، وبعثرتها أشلاء ! وكانت صناديق المفرقعات تنقل إلى ظهر السفينة بواسطة قضيبين من الأسلاك المتينة يصلان بين المخزن وظهر السفينة ، فجعلت أقول لنفسى وأنا أرتجف خوفا : « ماذا لو قطع أحد هذين السلكين فهوى صندوق المفرقعات ؟ وجف ريقى ، وارتجفت ركبتاى ، وخفق قلبى ، وفكرت فى الهرب ولكنى لم أستطع الهرب ، فان هذا الهرب يعد خروجا على خدمة الجيش ، جزاؤه العار الذى يلحق بى وبعائلتى ، وقد يكون جزاؤه القتل رميا بالرصاص ! فكان لزاما على اذن أن أبقى ، وظللت أتأمل البحارة الأشداء ، وهم يحملون صناديق المفرقعات فى قلة مبالاة ، برغم أن السفينة مهددة بالنسف فى أية لحظة ، وبعد نحو ساعة انقضت على هذا الرعب الجارف الذى أعانيه . بدأت أفكر فى شئ من التعقل ، قلت لنفسى : « هب أنه حدث انفجار ومزقك إربا ، فماذا أنت فاعل ؟ أنك لن يتاح لك أن ترى ماتؤول إليه حالك ، ثم أن هذه وسيلة سهلة للموت ، أفضل بكثير من الموت بالسرطان مثلا ، وأنت لا تأمل فى أن تخلد فى هذه الحياة ، فكف إذن عن هذا القلق السخيف ، وأدّ العمل الذى عهد به إليك .

« وظللت أحدث نفسى بمثل هذا الحديث ساعة بأكملها ، أحسست

بعدها بالراحة والهدوء ، وانجاب عنى القلق وانقشع الخوف ، فقد رضت نفسى ، خلال هذه الساعة ، على الرضا بما ليس منه بد .

« ولن أنسى ما حييت هذا الدرس ، فى كل مرة أميل فيها .
إلى القلق لأمر ما لا يمكن تبديله أهز كتفى وأقول : « انسه ، فلا بد مما ليس منه بد » وقد أجدت هذه الفلسفة العملية علىّ كل الخير حتى بعد أن عدت إلى بائع بسكويت كما كنت » .

ومرحى ! مرحى ! دعنا نهتف لهذا الرجل بائع البسكويت ، فإنه يستحق منا كل تقدير .

لعل أشهر ميتة فى التاريخ ، بعد ميتة السيد المسيح مصلوبا ، هى ميتة الفيلسوف سقراط ، ولن يفتأ الناس إلى أبد الآبدين يطالعون الوصف الرائع الذى وصف به أفلاطون ميتة سقراط ، لقد حسد بعض أهالى أثينا سقراط ، وغاروا منه ، وهو الفيلسوف الحاذق القدمين ، فكادوا له وحاكموه ، وقرروا أن يقتلوه بالسم ، وحين قدم الساقى كأس المنية إلى سقراط قال له : « إرض بما ليس منه بد » وقد فعل سقراط . وتجرع السم ثابت الجنان ، رابط الجأش ، فخلدت ميتته كما خلدت حياته .

« إرض بما ليس منه بد » . لقد قيلت هذه العبارة قبل ميلاد المسيح بنحو أربعة قرون ، وما أحوج العالم الذى يجتاحه القلق ، ويعصف به التوتر ، أن يذكرها اليوم ، وكل يوم .

لقد قرأت خلال الأعوام الثمانية الماضية ، كل كتاب ، وكل مجلة ، وكل مقالة عالجت موضوع القلق فهل تريد أن تعرف أحكم نصيحة وأجداها أفدتها من قراءتى الطويلة ؟ ها هى ذى ، وأنصحك أن تدونها على ورقة تثبتها فى صقال

مرآتك ، حتى تطالعها كل يوم ... وقد كتب هذه النصيحة . بل هذا الدعاء ، الدكتور « رينولد نايبر » الأستاذ بمعهد الإتحاد الدينى بنيويورك

« هبنى اللهم الصبر والقدرة » .

« لأرضى بما ليس منه بد » .

« وهبنى اللهم الشجاعة والقوة » .

« لأغير ما تقوى على تغييره يدى » .

«وهبنى اللهم للسداد والحكمة » .

« لأميز بين هذا وذاك ».

واذن ... فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، **إليك القاعدة رقم ٤ .**

إرض بما ليس منه بد .

الفصلُ العاشِرُ

اجعل للقلق « حدا أقصى »

أتريد أن تعرف كيف تجنى ثروة طائلة من المضاربة فى سوق الأوراق المالية ؟ لا ريب أنك تريد ذلك . ولا ريب أن ملايين الناس مثلك يريدون ذلك ، ولو أننى أعرف الاجابة عن هذا السؤال لعرضت هذا الكتاب للبيع بثمن خيالى ! لكنى أعرف طريقة سديدة يستخدمها بعض الماليين الناجحين ، ويجنون من ورائها ربحا جزيلا فلا أقل من أن أسوقها إليك . حدثنى عن هذه الطريقة مستر « تشارلس روبرت » الخبير بشئون استثمار المال ، فقال : « حضرت من تكساس إلى نيويورك ومعى عشرون ألف دولار ، أعطاها لى بعض أصدقائى لاستثمارها فى السوق الأوراق المالية . وكنت أعتقد أننى عليم بدخائل السوق ، وأقف على بواطنها ، ولكننى خسرت كل دانق من المال الذى أحمله ! نعم ، لقد ربحت بعض الصفقات ولكن الأمر انتهى بى إلى الخسارة الشاملة .

« لم أكن لأبالى بضياع أموالى الخاصة ، ولكنى استشعرت الأسف الشديد لضياع أموال أصدقائى — برغم أنهم من الثراء بحيث لا تزعزعهم خسارة كهذه — وعملت ألف حساب لمواجهة أصدقائى بعد أن بددت أموالهم ، ولكنهم — لفرط دهشتى — تقبلوا الأمر بروح الرياضى الذى لا تنال منه الهزيمة .

كانت مضاربتى فى السوق تسير وفق المبدأ القائل « كل شئ أو لا شئ » . وكنت أعتمد فى المضاربة على الحظ ، وعلى آراء ذوى الخبرة ، فلما انتهيت إلى الخسارة السالفة الذكر ، جعلت أمعن الفكر فى الأخطاء التى وقعت فيها ، وعولت على تلافيها قبل أن أقفل راجعا إلى السوق مرة أخرى ، وسعيت

حتى تعرفت على أنجح مضارب فى البورصة عرفه العالم ، وهو « برنون كاسلتز » . وظننت أن فى استطاعتى أخذ الخبرة منه ، فقد كان ربحه يتزايد سنة بعد أخرى ، مما يحمل على الظن بأن مثل هذا النجاح المتكرر ليس وليد الحظ وحده .

« وبعد أن سألنى برنون بضعة أسئلة عن الطريقة التى أضارب بها ، أنهى إلىّ ما أحسبه أهم مبدأ فى المضاربة ، وفى التجارة على العموم . قال : « أننى أقرر حدا أقصى للخسارة فى كل صفقة أعقدها . فإذا اشتريت — مثلا — أسهما قيمة كل منها خمسون دولارا ، أضع فى التو حدا أقصى للخسارة مقدارها خمسة دولارات فى كل سهم ، أى أنه متى هبطت قيمة السهم بمقدار خمسة دولارات ، فاننى أبيعه فى الحال ولا أنتظر أكثر من ذلك ممنيا النفس بأن قيمة السهم قد تعود فترتفع . فإذا اتبعتَ هذه الطريقة وخسرتَ فى نصف صفقاتك ، وربحتَ فى نصفها الآخر فثق أنك رابح آخر الأمر ، لأنك لا تخسر إلا مبلغا ضئيلا هو الذى جعلته حدا أقصى لخسارتك ، وهذه الخسارة المحدودة يمكن لأرباحك فى نصف صفقاتك أن تغطيها بسهولة » . وقد عملت بهذا المبدأ فى التو ، ومازلت أعمل به الآن . والحقيقة أنه وفر لى ولعملائى آلاف الدولارات .

« ثم لم ينقض وقت طويل حتى أدركت أن مبدأ وضع « حد أقصى » للخسارة لا تقتصر فائدته على أسواق التجارة والمضاربة وحسب ، بل تتعداها إلى المشكلات الشخصية أيضا ... مثال ذلك أننى اعتدت انتظار صديق لى لنتغذى معا فى أحد المطاعم . ولكنه قلما كان يحضر فى موعده ، فكنت أضيع فى انتظاره نصف الوقت المخصص لغذائى ، وأخيرا قلت له : « أسمع يا صديقى . إن الحد الأقصى الذى قررته لانتظارك هو عشر دقائق بعد الموعد المحدد ، فإذا حضرتَ بعد هذه الدقائق العشر فلن تجدنى فى إنتظارك » .

وكم وددت لو أننى أدركت هذا المبدأ منذ سنين مضت لأطبقه على ما كان يطرأ على من نفاد الصبر ، واحتداد المزاج ، واستشعار الخوف والقلق . لم يخطر لى من قبل أن أحجم عود كل موقف يتهدد طمأنينتى ، وأقول لنفسى : « إسمع يا ديل كارنيجى ، أن هذا الموقف لا يحتاج لأكثر من « كذا » من الوقت للإهتمام به . ثم بعد ذلك تسقطه من حسابك تماما » .

على أنه يحق لى أن أغبط نفسى قليلا على ما أبديته من حكمة فى معالجة موقف واحد على الأقل . وفى الحق أنه كان موقفا خطيرا ، بل أزمة تهددت حياتى جميعا . وإليك تفصيل هذه الأزمة : حين بلغت الثلاثين من عمرى ، قررت أن أنفق ما بقى من حياتى فى كتابة القصص ، كنت أود أن أكون مثل « فرانك نوريس » أو « جاك لندن » أو توماس هاردى » وكنت متلهفا على تحقيق هذه الرغبة حتى أننى ارتحلت إلى أوربا ومعى قليل من الدولارات — أثناء الأزمة الإقتصادية التى أعقبت الحرب الأولى — وقضيت فى أوربا عامين أكتب قصتى الأولى ، وأسميتها « عاصفة ثلجية » (The Blizzarb) والحقيقة أن العنوان جاء مصداقا للسان الحال ، فقد استقبل الناشرون قصتى تلك وهم أبرد من أعتى العواصف الثلجية ! وعندما أنهى إلىّ الناشر الذى قصدت إليه أن قصتى تافهة لا قيمة لها ، وأننى محروم من الموهبة القصصية ونعمة الخيال ، كاد قلبى يتوقف عن الخفقان . وخرجت من مكتبه مشتت الفكر ، وأحسست كأننى واقف على مفترق طرق الحياة ، وأن علىّ أن أتخذ أخطر قرار فى حياتى : أى الطُرق أسلك ؟ وماذا أفعل ؟ ومرت أسابيع قبل أن أفيق من ذهولى . ولم أكن فى ذلك الوقت قد سمعت بمبدأ « الحد الأقصى للخسارة » ولكننى اذ أرجع النظر فى موقفى ذاك ، أرى أننى عملت وفقا لهذا المبدأ تماما ، فقد نظرت إلى العامين الذين قضيتهما فى

كتابة قصتى الأولى كما ينبغى أن أنظر إليهما : أى على أنهما تجربة مشرفة . ومن هنا بدأت السير : عدت إلى مهنتى الأولى ، أى تعليم البالغين ، وكتابة التراجم ، وتأليف الكتب كهذا الكتاب الذى بين يديك ، فى أوقات فراغى .

فهل ترانى مسرورا لإتخاذ هذا القرار ؟ بلى ! وأنى ليستخفنى السرور متى عادت بى الذاكرة إلى الوقت الذى اتخذت فيه هذا القرار ، حتى لأكاد أرقص طربا .. وفى وسعى أن أقول مخلصا : أننى لم أضيع لحظة واحدة فى الندم على أننى لم أصبح مثل « توماس هاردى » !

• • •

منذ قرن مضى ، والبوم تنعب فى الغابات القائمة على شاطئ « والدان بوند » ، غمس « هنرى ثورو » قلمه المصنوع من ريش الأوز ، فى الحبر الذى صنعه فى منزله ، ثم كتب فى مذكراته ما يلى : « أن قيمة الشئ إنما تقاس بمدى الفائدة التى تعود عليك منه ، وبمدى الخبرة التى يجديك إياها » . ومعنى هذا ، اننا حمقى ولاشك إذا دفعنا من صحتنا ، وسعادتنا ، ثمنا يزيد على قيمة الشئ كما فعل الموسيقيان « جلبرت وسوليفان » ! كانت مهمتهما تأليف الموسيقى ، والأغانى المرحة التى تدخل البهجة والسرور على النفوس ، ولكن معرفتهما بادخال السرور والبهجة على حياتهما الخاصة كانت دون القليل ! لقد أخرجا طائفة من أحب « الأوبرات » الخفيفة التى أمتعت العالم مثل « الصبر » ، « بينافور » و « الميكادو » [١] ، ولكنهما لم يسعهما ، مع هذا ، أن يسيطرا على مزاجهما الحاد ، بل قضيا حياتهما فى همّ ونكد لقاء ثمن زهيد ... ذلك هو ثمن « سجادة » فقد أمر سوليفان بشراء سجادة للمسرح الذى اشترياه ، فلما رأى

---

(١) Patience. Pinafore. The Mikado.

جلبرت « فاتورة الثمن » نطح الجدار برأسه كمدا ، وتخاصم الشريكان ، وتقاضيا أمام المحاكم ، وتخاصما طيلة حياتهما ! فكان سوليفان إذا كتب موسيقى إحدى الأوبرات ، أرسلها بالبريد ! إلى جلبرت . فإذا فرغ جلبرت من وضع الأغانى التى تتمشى مع الموسيقى أعادها مع « النوته الموسيقية » إلى سوليفان بالبريد وكانا قبل خصامهما يستدعيان إلى خشبة المسرح لتحييهما الجماهير ، ولكنهما ، بعد خصامهما ، أصبحا يظهران على المسرح كل فى طرف منه ، وكل منهما ينحنى فى اتجاه مخالف حتى لا يقع نظره على غريمه ! .

أنهما على نقيض « لنكولن » ، لم يجعلا للغضب حدا أقصى !

حدث مرة فى خلال الحرب الأهلية الأمريكية ، عندما كان بعض أصدقاء « لنكولن » يحملان حملات شعواء على أعدائهم ، أن قال لنكولن : « إن لديكم من الإحساس بالغضب والثورة أكثر مما لدىّ . وقد أكون خُلقت هكذا ، ولكنى لا أرى أن الغضب يجدى . أن المرء لا ينبغى أن يضيع نصف حياته فى المشاحنات . ولو أن أحدا من أعدائى إنقطع عن مهاجمتى ، لما فكرت لحظة واحدة فى ماضى عدائه لى » .

وكم وددت لو أن لعمتى العجوز « أديث » روح التسامح التى اتصف بها لنكولن ! لقد عاشت مع عمى « فرانك » فى مزرعة مرهقة بالديون ، محجوز عليها ، وكانت إلى هذا ، رديئة التربة ، حافلة بالأخاديد ، حتى أنهما ذاقا الأمرين فى استصلاح هذه الأرض ، واعتصار كل دانق يمكن استخلاصه منها . ثم حدث أن رغبت عمتى فى شراء بعض الستائر لتزين بها بيتها الريفى البسيط العاطل من أسباب الزينة ، فابتاعت هذا « الترف » على حساب بنك التسليف الزراعى الذى يملكه « دان أيفرسول » بمدينة « ماريفيل » بولاية ميسورى ولما كان عمى فرانك يرزح تحت أعباء الذيون الطائلة ، فقد أوعز إلى « دان أيفرسول » من طرف خفى أن يكف عن إقراض زوجته . ووقفت عمتى يوما على هذا السر ، فنطحت الجدار

برأسها ، وظلت تنطح الجدار كلما تذكرته ، حتى بعد خمسين عاما ! وقد روت لى عمتى هذه القصة مرات عدة ، وفى المرة الأخيرة التى زرتها فيها ، وكانت فى السبعين من عمرها ، قلت لها : « صحيح يا عمتى « أديث » أن عمى « فرانك » قد أساء إليك ، ولكن ألا تشعرين مخلصة أن شكواكِ من إساءته مدى خمسين عاما أمر أكثر من الإساءة نفسها ؟ ولكننى كنت كمن يخاطب القمر ، وينتظر الجواب ! .

ولقد دفعت عمتى « أديث » ثمنا فادحا لحقدها ومقتها ، دفعت الثمن من صحتها ، وسعادتها .

• • •

عندما كان « بنجامين فرانكلين » فى السابعة من عمره ، ارتكب غلطة ظل يذكرها حتى بلغ السبعين من عمره ! فقد وقع فى تلك السن فى غرام « مزمار » ! واستولت عليه فكرة الحصول على هذا « المزمار » ، فذهب إلى محل اللعب ، ووضع أمام البائع كل ما يملك من النقود فى مقابل هذا « المزمار » دون أن يعنى حتى بالسؤال عن ثمنه ! وقد كتب « بنجامين » إلى صديق له ، عن هذا الحادثة ، بعد أن مضت عليها سبعون سنة ، يقول : « لقد عدتُ إلى البيت بعد أن ابتعت ذلك المزمار ، والدنيا لا تسعنى من فرط السرور ، فلما علم إخوتى الكبار بالثمن الذى دفعته فى هذا المزمار ضحكوا منى ساخرين ، فلم يسعنى إلا أن أبكى حنقا ». ومضت الأعوام ، وأصبح « فرانكلين » شخصية بارزة ، وسفيرا لأمريكا فى فرنسا ، ولكنه لم ينس أنه دفع ثمنا باهظا فى مزمار زهيد القيمة . على أن الدرس الذى وعاه « فرانكلين » من هذه التجربة لم يكن ليقوم بمال . فقد أثر عنه قوله : « كلما كبرت ، وأوغلت فى خضم الحياة ، وتأملت تصرفات الرجال

رأيت كثيرين جدا يدفعون ثمنا باهظا فى مزمار زهيد ، وأنى لأرى أن جانبا كبيرا من شقاء بنى الإنسان مرجعه إلى سوء تقديرهم لقيم الأشياء » .

حقا لقد دفع « جلبرت وسوليفان » ثمنا باهظا فى سجاد تافه . وكذلك فعلت عمتى « أديث » وكذلك فعلت أنا فى كثيرا من المناسبات . وكذلك أيضا فعل الفيلسوف الخالد « ليو تولستوى » مؤلف أروع روايتين فى الأدب العالمى وهما : « الحرب والسلام » و « أنا كارنينا » تقول دائرة المعارف البريطانية عن تولستوى : إنه خلال العشرين عاما الأخيرة من حياته كان أخلق الرجال فى العالم بالتقدير والإحترام . فقبل وفاته بعشرين عاما — من عام ١٨٩٠ إلى عام ١٩١٠ — كان المعجبون به يحجون إلى بيته ، فى سيل لا ينتهى ، ليتملوا من طلعته ، ويشنفوا أسماعهم بصوته بل ليمتعوا أصابعهم بلمس مسوحه . كانت كل كلمة تخرج من فمه تدوّن فى مذكرة كما لو كانت نبوءة رسول ! هكذا كان شأن تولستوى بصفته العامة ، أما فى حياته الخاصة ، فقد كانت تصرفاته وهو فى سن السبعين أكثر حمقاً من تصرفات « بنجامين فرانكلين » وهو فى السابعة ! تزوج تولستوى من فتاة أحبها حبا عنيفا ، وسعدا فى زواجهما ، حتى لقد كانا يسجدان لله ضارعين إليه أن يديم عليهما هذه السعادة . ولكن زوجة تولستوى كانت غيورا بطبيعتها ، حتى أنها إعتادت ارتداء زى الفلاحات ، والتجسس على حركات زوجها وسكناته ، وتفاقمت غَيرتها على مر الأيام ، حتى أصبحت تغار على زوجها من أبنائها أنفسهم ! وقد أمسكت مرة ببندقية وكسرت بها صورة ابنتها بدافع الغيرة ! وفى مرة أخرى راحت تلوى على الأرض وزجاجة السم فى يدها مهددة بالإنتحار ، بينما انزوى أبناؤها فى ركن الغرفة وقد عقد الرعب ألسنتهم .

فما الذى فعله تولستوى ردا على هذا ؟ أنى لا ألومه على تحطيمه الأثاث غضبا وحنقا ، فقد كان يلقى من الاستفزاز أشده ، ولكنه فعل أسوأ من هذا : أنشأ مذكرات خاصة صب فيها اللوم كله على زوجته . ذلك كان «مزماره »

الباهظ الثمن ! فقد أراد أن تنصفه الأجيال القادمة ، وتصب اللوم كله على زوجته . فلماذا ترى فعلت زوجته ردا على ذلك ؟ لقد مزقت جانبا كبيرا من مذكرات زوجها وأحرقتها فى النار . ثم أنشأت مذكرات خاصة صبّت فيها اللوم على زوجها ، بل أنها كتبت قصة بعنوان غلطة مَن ؟ « Whose fault ? » وصفت فيها زوجها بأنه شيطان مَريد ، وأضفت على صفات الشهداء والقديسين .

وماذا كان الدافع عن هذا كله ؟ ولماذا أحال الزوجان منزلهما إلى ما يشبه مستشفى المجاذيب ؟ لاشك أن هناك أسبابا عدة : منها رغبتهما ، كليهما ، فى التأثير علينا ـــ نحن الأجيال التالية التى أراد منها كل منهما أن تنصفه ، وتصب اللوم على شريكه ـــ فهل تظن أن أحدا منا يهتم بأن يعرف أيهما كان المصيب وأيهما كان المخطئ ؟ كلا : فأنا وأنت مشغولان بمشاغلنا الخاصة ولسنا نملك أن نضيع دقيقة واحدة فى التفكير فى آل تولستوى الكرام .

فياله من ثمن فادح دفعه هذان الزوجان من أجل « مزمار رخيص » ! لقد قضيا خمسين عاما فى جحيم مقيم ، دون أن يفطن أحدهما إلى وجوب تقدير الأشياء بقيمتها الحقيقية ، ودون أن يوافق أحدهما إلى أن يقول لنفسه « كفى » فيقول لشريكه : « دعنا نضع حدا لهذه الحال ، أننا نسمم حياتنا من أجل توافه لاقيمة لها » .

نعم . أننى أعتقد مخلصا أن تقدير الأشياء بقيمتها الصحيحة سر عظيم من أسرار الطمأنينة النفسية ، والراحة الذهنية . كما أعتقد أن فى وسعنا التخلص من نصف القلق الذى يساورنا فى التو واللحظة ، لو أن كلا منا اتخذ هذا المبدأ الذهبى ، مبدأ تقدير الشئ بقيمته الحقة .

اذن ، فلكى تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك ، إليك القاعدة رقم (٥) :

عندما يساورك القلق من أجل الحصول على شئ ، آسأل نفسك هذه الأسئلة :

١ ــ ما مدى الفائدة التى سيعود بها على هذا الأمر الذى يساورنى القلق من أجله ؟

٢ ــ كم من الوقت أجعله حدا أقصى لهذا القلق ؟

٣ ــ كم ينبغى أن أدفع ثمنا لهذا الشئ الذى يساورنى القلق من أجله ، ولا أزيد عليه ؟

الفصل الحادى عشر

لا تحاول أن تنشر « النشارة »

أستطيع وأنا أكتب هذه العبارة ، أن أتطلع من نافذة غرفتى ، فأرى بعض آثار حيوان « الديناصور »[1] التاريخى فى « حديقة منزلى ، لقد ابتعت هذه الآثار التاريخية من متحف « بيبودى » التابع لجامعة « بيل » . ولدى خطاب من مدير هذا المتحف يقول فيه « أن هذه الآثار ترجع إلى ١٨٠ مليون سنة مضت » وبديهى ان أى أحمق فى الوجود ، لا يحلم بأن يعود بخياله القهقرى ١٨٠ مليون سنة ليغير أو يبدل شيئا من هذه الآثار .. ولكن هذه المحاولة العقيمة ، فى رأيى ، لا تنطوى على مثل الحماقة التى يأتيها الكثيرون منا ، حين يلقون بأنفسهم بين براثن القلق ، لأنهم لا يستطيعون تبديل ما حدث منذ ١٨٠ ثانية ! .

أن من المعقول أن تحاول تعديل « النتائج » التى ترتبت على أمر حدث منذ ١٨٠ ثانية ، أما أن تحاول تغيير الأمر نفسه ، فهذا هو الذى لا يعقل .

وليس ثمة إلا طريقة واحدة يمكن بواسطتها أن تصبح الأحداث الماضية إنشائية مجدية . تلك هى تحليل الأخطاء التى وقعت فى الماضى ، والإستفادة منها ، ثم نسيانها نسيانا تاما .

أنا أؤمن بهذا ، ولكن هل ترانى أملك الشجاعة دائما لأفعل ما أؤمن به؟

---

(١) الديناصور حيوان من حيوانات ما قبل التاريخ ، ينتمى لفصيلة الزواحف ، ويبلغ طوله نحو ثمانين قدما .

ولكى أجيب عن هذا السؤال ، دعنى أسرد لك تجربة مرت بى منذ بضع سنوات مضت . وترتب عليها أن أضعت ثلاثمائة ألف دولار .

كنت قد وضعت مشروعا ضخما لتعليم الطلبة البالغين ، وافتتحت عدة فصول فى مختلف المدن ، وأنفقت المال بسخاء فى الدعاية والإعلان ، وقد استغرق قيامى فى هذه الفصول كل وقتى وسلبنى كل رغبة فى الإهتمام بالناحية المالية من المشروع ، ثم أننى كنت من السذاجة بحيث غاب عنى أننى فى حاجة إلى مدير لأعمالى ، مدرب على تدبير شئون المال .

وأخيرا .. وبعد مضى سنة ، اكتشفت حقيقة مريرة : هى أننى رغم كثرة « الدخل » ، لم أحقق من الربح شيئا ! . وكنت خليقا ، بعد أن اكتشفت هذه الحقيقة ، أن أفعل شيئين . الأول : أن أفعل شيئا مثلما فعل العالم الزنجى « جورج واشنجتون كارفر » ، حين أفلس المصرف الذى كان يودع فيه كل ما أدخره طيلة حياته ، وقدره أربعون ألف دولار .. فقد سأله أحدهم ، أن كان قد عرف أنه خسر أمواله جميعها ، أجاب : « نعم ! سمعت » ثم انصرف إلى التدريس ، وكأن شيئا لم يحدث . لقد محا من ذهنه محوا تاما كل تفكير فى هذه الخسارة . حتى أنه لم يعد يذكرها بعد ذلك قط ! .. والشئ الثانى : أن أحلل أخطائى وأخرج منها بدرس مفيد .

ولكننى لم أفعل شيئا من هذا ، بل أوقعت نفسى فى براثن القلق وعشت أشهرا طوالا فى شبه دوار مستمر ، لا أذوق النوم إلا لماما ، ولا أكاد أتناول من الطعام شيئا .. أننى عوضا عن أن أتعلم من هذه التجربة القاسية درسا عدت فكررت الخطأ نفسه ، ولكن على نطاق أضيق .

وانى ليدركنى الاضطراب ، عندما أسلم بحماقتى هذه ! ... ولكنى اكتشفت بعد ذلك أن قيامى بتعليم عشرين شخصا كيف يتجنبون الخطأ ، أيسر من أن أكون أنا واحدا من عشرين شخصا يتبعون تعليماتى ! .

لكم تمنيت لو أتيح لى أن أكون طالبا فى كلية « جورج واشنجتون » بنيويورك ، لأتتلمذ على « مستر براندوين » ذلك الأستاذ الذى تتلمذ على يديه « ألن سوندرز » من أهالى مدينة نيويورك .

فقد حدثنى « سوندرز » ، أن « مستر براندوين » مدرس الصحة بكلية « جورج واشنجتون » علّمه درسا لن ينساه أبدا ، ثم قص علىّ قصة هذا الدرس فقال : « لم أكن ، بعد ، قد بلغت العشرين من عمرى ، ولكنى كنت شديد القلق حتى فى تلك الفترة المبكرة من حياتى .. فقد اعتدت أن أستعيد أخطائى . وأهتم بها اهتماما بالغا ، وكنت إذا فرغت من أداء امتحان وقدمت أوراق الإجابة ، أعود إلى فراشى فأستلقى عليه ، ثم أعض أصابعى وأنا فى أشد حالات القلق خشية الرسوب . لقد كنت أعيش فى الماضى ، وفيما صنعته فيه ، وأود لو أننى صنعت غير الذى كان وأفكر فيما قلته من زمن مضى ، وأود لو أننى قلت غير الذى قلت ، وهكذا .

« حتى كنت ذات صباح ، وقد ضمنى وزملائى الطلبة الفصل وبعد قليل دخل المدرس « مستر براندوين » ، ومعه زجاجة مملوءة باللبن وضعها أمامه على المكتب .. وتعلقت أبصارنا جميعها بزجاجة اللبن ، وراحت خواطرنا تتساءل : ما دخل اللبن فى دروس الصحة التى يلقّنها لنا « مستر براندوين » ، وفجأة ، نهض « مستر براندوين » : أطاح بزجاجة اللبن بظهر يده ، فوقعت على الأرض ، وكسرت ، وأريق ما فيها من اللبن ، وصاح « مستر براندوين » : « لا يبك أحدكم على ما فات » .

ثم نادانا الأستاذ واحداً فواحداً لنتأمل حطام الزجاجة ، واللبن المراق على الأرض ، وجعل يقول لكل واحدا منا : « أنظر جيدا .. أننى أريد أن تذكر هذا الدرس مدى حياتك ، لقد ذهب هذا اللبن ، وأستوعبته البالوعة ، فمهما تشد شعرك . وتسمح للهمّ والكدر أن يمسكا بخناقك ، فلن تستطيع أن تستعيد قطرة واحدة منه ، لقد كان يمكن بشئ من الحيطة والحذر أن تتلافى إراقة اللبن ، ولكن .. لقد فات الوقت الآن ، وكل ما تستطيعه أن تمحو أثره وتنساه ، ثم تعود إلى عملك بهمة ونشاط » .

• • •

واستطرد مستر سوندرز يقول : ولقد بقيت هذه التجربة ، الصغيرة عالقة بذهنى ، بعد أن تلاشت منه معلومات الحساب والهندسة ، واللاتينية . بل الحق أنها أفادتنى فى حياتى العملية أكثر مما أفادنى أى شئ آخر مما تعلمته خلال السنوات الأربع التى قضيتها فى الكلية ، لقد علّمتنى أن أحول دون إراقة اللبن إذا استطعت ، وأن أنسى أنه أريق ، إذا لم أستطيع الحيلولة دون إراقته » .

وكأنى ببعض القراء يهزون أكتافهم استخفافا حين يرون كيف بالغ المدرس فى تجسيم مَثَل سائر معروف : « لا تبك على ما فات » ! .

وأنا أعلم مثل سائر معروف ، وأنك ربما قرأته من قبل مئات المرات . ولكن أعلم أيضا أن هذه الأمثال السائرة ، تتضمن جوهر الحكمة التى أعقبتها العصور المتوالية ، فان هذه الأمثال السائرة لم تخرج إلا بعد أن صهرها الجنس البشرى ، فى بوتقات التجارب القاسية ، لو أنك قرأت كل ما كتبه العلماء فى مختلف العصور

عن القلق ، ما أغناك هذا شيئا عن الحكمة الجوهرية التى يتضمنها هذان المثلان السائران :- « لا تعبر جسرا حتى تصل إليه » و « لا تبكِ على ما فات » . فإذا طبقنا هذين المثلين بدلاً من أن نستخف بهما ، لما احتجنا إلى كتاب ــ كهذا ــ يعلمنا كيف نتقى القلق .

بل الحق ، أننا لو طبقنا معظم الأمثال القديمة ، لعشنا عيشة مثالية لا ينغصها شئ .. على أن المعرفة لا تصبح « قوة » يُعتد بها ، حتى توضع موضع التجربة ، وليست غاية هذا الكتاب أن يطلعك على أشياء لم تعرفها من قبل ، وإنما هدفه أن يذكرك بما تعرفه فعلا ، وأن يحفزك على تطبيق ما تعرفه على حياتك .

لقد كنت على الدوام ، أعجب برجل مثل « فرد فوللرشد » الذى أُوتى القدرة على أن يعيد كتابة الحقائق القديمة المعروفة بطريقة جذابة مشوقة . حين كان يرأس تحرير جريدة « فيلادلفيا بولتين » ، حدث أنه كان يحاضر طلبة السنة النهائية بإحدى الجامعات فسألهم ؟ « كم منكم مارس نشر الخشب ؟ » فرفع كثير من الطلبة أصابعهم فعاد يسألهم .. « وكم منكم مارس نشر « نشارة الخشب ؟ » فلم يرفع أحد إصبعه . وعندئذ قال مستر شد : « بالطبع لا يمكن لأحد أن ينشر نشارة الخشب » ، فهى « منشورة » فعلا ، وكذلك الحال مع الماضى . « فعندما ينتابكم القلق لأمور حدثت فى الماضى فاعملوا أنكم تمارسون نشر النشارة ! » .

• • •

عندما بلغ « كونى ماك » لاعب « البيسبول » المشهور ، الواحدة والثمانين من عمره ، سألته هل كان يقلق من أجل المباريات التى خسرها ، فأجاب : « نعم . كنت أقلق فى وقت ما ولكننى تغلبت على هذه الحماقة منذ سنوات

عديدة مضت .. فقد وجدت أن القلق على الماضى لا يجدى شيئا ، تماما ، كما لا يجديك أن تطحن الدقيق ! » .

نعم ! ليس يجديك أن تطحن الدقيق ، ولا أن تنشر النشارة ، وكل ما يجديك إياه القلق هو أن يرسم التجاعيد على وجهك ، أو يصيبك بقرحة فى المعدة .

• • •

تناولت العشاء ، أخيرا مع « جاك دمبسى » بطل الملاكمة القديم المعروف ، فحدثنى عن مباراته مع « تونى » التى خسر فيها لقب « بطل العالم فى الوزن الثقيل » ، وكانت بلاشك ضربة لكبريائه .. قال : « فى غمار تلك المعركة أدركت أننى أصبحت عجوزا ، وفى نهاية الجولة العاشرة ، زايلنى الأمل فى الفوز اطلاقا ، وإن كنت ظللت واقفا على قدمى .. فقد كان وجهى يدمى .. وعيناى لا تبصران شيئا . وشاهدت الحكم وهو يرفع ذراع « جين تونى » معلنا فوزه بالبطولة ، فعرفت أننى لم أعد بطلا ، وأتخذت طريقى إلى حجرتى وسط حشود المتفرجين . بينما المطر ينهمر بشدة .. وحاول بعض النظّارة أن يمسكو بيدى معزين مواسين ، ولمحت الدموع تترقرق فى مآقى بعضهم الآخر .

« وبعد مضى سنة على هذه الهزيمة ، نازلت تونى مرة أخرى ولكن بلا جدوى .. فقد قضى علىّ إلىّ الأبد . وكم كان من الصعب علىّ أن أبعد عن نفسى القلق الذى جلبه إلىّ اليأس ولكننى قلت لنفسى : أننى لن أعيش فى الماضى ولن أبكى على ما فات لسوف أحتمل هذه الضربة واقفا ، ولن أدعها تطرحنى أرضا » .

وهذا بالضبط هو ما فعله جاك دمبسى ، وكيف ؟ لأنه قال : « لن أقلق على الماضى قط » ؟ كلا ! فإن هذا كان جديرا بأن يدفعه إلى التفكير فى الماضى واستزادة قلقه . وإنما بتسليمه بهزيمته أولا ، ثم بتحويل ذهنه إلى مشروعات المستقبل ثانيا فإنه لم يلبث أن أفتتح مطعما فى « برودواى » ، وفندقا فى الشارع السابع والخمسين .. وفضلا عن هذا تبرع بجوائز للملاكمة ، وجعل يقيم استعراضات للملاكمة بين حين وآخر .. لقد شغل نفسه بمشروعات إنشائية حتى لم يبق له من الوقت ما يتيح له التفكير فى الماضى . قال لى دمبسى : « لقد عشت فى خلال السنوات العشر الماضية عيشة أفضل بكثير من تلك التى كنت أعيشها وأنا بطل العالم » .

• • •

أننى إذ أقرأ كتب التاريخ ، والتراجم ، وأتامل تصرفات الناس فى مختلف المواقف ، تتملكنى الدهشة من مقدرة بعض الناس على محو قلقهم ومآسيهم ، والإستغراق فى الحياة كأن شيئا لم يحدث ، لقد زرت مرة سجن « سنج سنج » . فأدهشنى أن نزلاءه لا يقلون حظا من السعادة عن أقرانهم خارج جدران السجن .. وقد أفضيتُ بهذه الملاحظة إلى مدير السجن « لويس لوز » ، فقال « أن المحكوم عليهم بالسجن حين يأتون إلى هنا يحسون المرارة ، وتعتمل فى نفوسهم الثورة ، فما أن تنقضى بضعة أشهر ، حتى يمحو الأذكياء منهم كل تفكير فى تعاستهم وسوء حظهم ، ويسلموا بحياة السجن ، ويمضونها فى هدوء وسكينة » وقد حدثنى « لويس لوز » عن سجين من نزلاء « سنج سنج » يشتغل بستانيا ، كان يغنى وهو يغرس البذور والأزهار فى حقول السجن ، ثم أردف قائلا « أن البستانى على حظ من الذكاء يفوق الكثيرين منا فهو يعمل بقول الشاعر :

« إذا القول قيل أو اللفظ كتب ،
« أو الخاطر جال أو الفكر وثب ،
« فليس يرد القول جهد ولا نصب ،
« وليس يعيد الفكر مدمع سكب »

فلماذا تضيع الدموع هباء وليس فى استطاعتها أن تعيد مامضى وولى ؟ لاشك أننا جميعا ارتكبنا كثيرا من الأخطاء والحماقات ، فمن ذا الذى خُلق معصوم من الخطأ ؟ ؟ فلا تتحسر قط على ما فات من أخطائك ، لأن الحسرة لن تجديك فتيلا ، لأنه ليست هناك قوة فى العالم يسعها أن تعيد الماضى ، أو تغير منه أو تبدل وأذكر دائما القاعدة رقم ٦ :

لا تحاول أن تنشر النشارة .

الجزء الثالث فى سطور

القاعدة رقم (١) :

انشغل عن القلق بالإستغراق فى العمل فإن العمل هو خير علاج للقلق أخرج للناس .

القاعدة رقم (٢) :

لا تهتم بالتوافه ، ولا تدع صغائر المشكلات تهدم سعادتك .

القاعدة رقم (٣) :

كلما ساورك القلق على شئ سائل نفسك « ألاّ يحتمل ألاّ يحدث هذا الشئ الذى أقلق من أجله اطلاقا ؟ » .

القاعدة رقم (٤) :

إرض بما ليس منه بد ، وإذا أدركت أن الفرصة لتغيير شئ أو تبديله قد تجاوزتك إلى غير رجعة فقل لنفسك : « هكذا أريد للأمر أن يكون ولا يمكن إلا أن يكون الأمر هكذا » .

القاعدة رقم (٥) :

ضع حدا أقصى للقلق . قدّر قيمة الشئ ، ولا تعطه من القلق أكثر مما يستحق .

القاعدة رقم (٦) :

دع التفكير فى الماضى ، فليست هناك قوة يسعها أن تعيد الماضى ، ولا تحاول قط أن تنشر النشارة .

الجزء الرابع

سبع طرق لخلق إتجاه ذهنى يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الفصل الثانى عشر

حياتك من صنع أفكارك

منذ سنوات قلائل مضت ، طلب إلىّ فى أحد برامج الإذاعة أن أجيب على السؤال التالى : « هل فى حياتك درس لا ينسى ؟ » وكان الجواب من البساطة بمكان ، فقد قلت على الفور : « الدرس الذى وعيته ولن أنساه ، هو أن للأفكار المسيطرة على المرء تأثيرا عظيما فى تكييف حياته » . إن أفكارنا هى التى تصنعنا ، واتجاهنا الذهنى (Mental Attitude) هو العامل الأول فى تقرير مصائرنا . قال ايمرسون : « نبئنى بما يدور فى ذهن الرجل ، أنبئك أى رجل هو » . نعم ! فكيف يكون الرجل شيئا آخر غير ما ينبىء عنه تفكيره ؟ .

واعتقادى الذى لا يتطرق إليه الشك ، أن المشكلة الكبرى التى تواجهنا جميعا هى كيف نختار الأفكار الصائبة السديدة . فإذا حللنا هذه المشكلة حلت سائر مشكلاتنا ، وزالت احداها فى أثر الأخرى . وقد لخص الفيلسوف « ماركوس أوريليوس » الذى حكم الإمبراطورية الرومانية ، هذه المشكلة فى ثمانى كلمات ... ثمانى كلمات يسعها أن تغير مجرى حياتك ، وهى :

Our Life is What Our thour thoughts make it

أى : « أن حياتنا من صنع أفكارنا » .

أجل . فإذا نحن راودتنا أفكار سعيدة كنا سعداء ، وإذا تملكتنا أفكار شقية أصبحنا أشقياء ، وإذا سادتنا أفكار مزعجة غدونا خائفين جبناء ، وإذا سيطرت علينا أفكار السقم والمرض ، فالأرجح أن نمسى مرضى سقماء ، وإذا نحن فكرنا فى الفشل ، أتانا الفشل فى غير إبطاء ، وإذا جعلنا نندب أنفسنا ، ونرثى لها اعتزلنا الناس ، وتجنبوا عشرتنا .

قال « نورمان فنسنت بيل : « أنك لست من تفكر أنه أنت ، وإنما أنت ما تفكر » [١] .

أترانى أدعو إلى اتخاذ موقف ذهنى سلبى حيال كل ما يعترضنا من مشكلات ؟ فالحياة لسوء الحظ لا تعفينا قط من العمل ، إنما أنا أدعو إلى اتخاذ موقف إيجابى ، بمعنى أن « نواجه » مشكلاتنا لا أن « نقلق » من أجلها فما الفرق بين مواجهة المشكلات ، و« القلق » من أجلها ؟ دعنى أضرب لك الأمثال :

فى كل مرة أعبر فيها أحد شوارع نيويورك المكتظة بالمواصلات فاننى « أواجه » ما أنا فاعلة ، ولا أقلق من أجله .. فالمواجهة معناها إدراك كُنه المشكلة ، واتخاذ الخطوات اللازمة الإيجابية لحلها فى هدوء واتزان . أما القلق فمعناه اللف والدوران حول المشكلات فى غير وعى ولا إدراك .

وقد يستطيع الرجل أن يواجه أشد المشكلات قسوة وتعقيدا ، بينما هو يغدو ويروح مرفوع الرأس ، مشرق الوجه ، وقد يرشق زهرة أنيقة فى سترته !! ولقد رأيت بنفسى « لويل توماس » يفعل هذا .. فقد حظيت ذات مرة بالإشتراك

---

(١) You are not what think but , what you think yor are
.Norman Vincent Peale

معه فى تقديم أفلامه الشهيرة عن حملات « اللنبى ولورنس » فى الحرب العالمية الأولى . كان هو ومساعدوه قد التقطوا مناظر الحرب فى ست من جبهات القتال ، وكان أهم المناظر جميعا ، ما سجل للكولونيل لورنس على رأس الجيش العربى ، واللورد اللنبى أثناء غزوه فلسطين . وقد لاقت تلك الأشرطة السينمائية التى كانت تسمى « مع اللنبى فى فلسطين ، ولورنس فى جزيرة العرب » ، رواجا منقطع النظير فى بريطانيا وسائر أنحاء العالم ، بل لقد تأجل موسم الأوبرا فى لندن لمدة ستة أسابيع ، حتى يتاح لأفلام « لويل توماس » المثيرة أن تعرض فى « دار الأوبرا الملكية ــ كوفنت جاردن » . فلما لاقت هذه الأفلام رواجا كبيرا فى لندن ، شرع « لويل توماس » فى القيام برحلة ناجحة حول العالم لعرض أفلامه . وحين فرغ من رحلته ، أمضى عامين وهو يستعد لإخراج فيلم عن الحياة فى الهند وأفغانستان ، وقد باء هذا المشروع بالفشل الذريع ووجد « توماس » نفسه فى لندن مفلسا معدما .. وكنت أنا معه فى ذلك الحين . وأذكر أننا كنا نتناول أرخص الوجبات ثمنا فى أرخص المطاعم ، وما كنا لنتناول وجبات على الإطلاق لو لم نقترض ثمنها من « جيمس ماكس » الفنان الاسكتلندى المعروف .

وهدفى من سرد قصة « لويل توماس » أنه رغم غرقه فى الديون وبرغم خيبة الأمل التى منى بها .. كان « يواجه » مشكلته ، ولا يقلق من أجلها .. فقد كان يعلم أنه لو امتثل للقلق لسقط من أعين الناس ولقضى عليه ، ومن ثم ، فقد كان يستحضر ، قبل خروجه من بيته كل يوم ، وردة نضرة يثبتها فى عروة سترته ، ويخرج هكذا إلى « شارع أكسفورد » مرفوع الرأس ثابت الخطوات .

كان تفكيره ايجابيا ، فرفض أن يستسلم للهزيمة ، وكان قويا فلم تنل منه خيبة الأمل ، وكان حكيما فاتخذ من هذه المحنة التى مر بها حنكة لا غناء عنها لكل من أراد أن يصل إلى القمة .

أن لإتجاهنا الذهنى تأثيرا عجيبا حتى فى قوتنا ، وقد أوضح العالم النفسانى الإنجليزى « ج . ا . هادفيلد » هذه الحقيقة فى كتابه الرائع « سيكولوجية القوة »[١] .

قال : أجريت على ثلاثة رجال تجربة لاختبار تأثير الإتجاه الذهنى فى قوامهم ، التى كنت أقيسها بواسطة « دينامومتر » جعلتهم يقبضون عليه بكلتا يديهم وبجماع قوتهم . وقد قسّم هادفيلد التجربة إلى ثلاث مراحل ففى المرحلة الأولى اختبر قوة الرجال الثلاثة وهم فى إكتمال وعيهم ، فكان معدل قوتهم ١٠١ رطلا ثم نومّهم تنويما مغناطيسا وأوحى بأنهم غاية فى الضعف والوهن ، فكان معدل قوتهم ٢٩ رطلا ـــ أى أقل من ثلث قوتهم العادية ! وكان أحد هؤلاء الثلاثة رياضيا معروفا ، فلما قيل له وهو تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنه ضعيف ، عقب على ذلك بقوله : أنه يشعر كأن ذراعه نحيلة واهنة كذراع الطفل الوليد ! .

وفى المرحلة الثالثة أوحى إليهم ، وهم تحت تأثير التنويم المغناطيسى أنهم غاية فى القوة فأربى معدل قوتهم على ١٤٢ رطلا ! أى أنهم عندما إمتلأت أذهانهم بفكرة القوة ، ازدادت قوتهم فعلا بنسبة خمسمائة فى المائة تقريبا ! . هذا هو التأثير العجيب للإتجاه الذهنى .

ولكى أعطيك فكرة عن قوة التفكير (Thought) دعنى أروى لك قصة من أعجب القصص ، أستطيع أن أوجزها لك ، رغم أنها طويلة يمكن أن تملأ كتابا بمفردها .

---

(١) J.A Hadfield « Psychology Of Power »

فى ليلة قارسة البرد من ليالى شهر أكتوبر ، عقب انتهاء الحرب الأهلية الأمريكية بفترة وجيزة ، طرقت باب « الأم وبستر » [١] ــ وهى زوجة قبطان بحرى متقاعد كان يعيش فى بلدة « آمزبرى » بولاية ماساتشوستس ــ إمرأة مشردة ، لا عائل لها ولا مأوى . وفتحت « الأم وبستر » الباب فوجدت نفسها حيال مخلوقة واهنة ، محطمة لاتزن أكثر من مائة رطل من الجلد والعظام .. وأوضحت لها الطارقة ، وتدعى « مسز جلوفر » أنها تفتش عن مأوى تأوى إليه ليلتها تلك ... قالت لها مسز وبستر : « ولماذا لا تقيمين معى ؟ أننى وحيدة فى هذا المنزل الكبير » ... وكان من المحتمل أن تقيم مسز جلوفر مع المسز وبستر دواما ، لولا أن « بيل أليس » زوج ابنة الأخيرة ، حضر من نيويورك فى أجازة ، فلما رأى « مسز جلوفر » صاح فى حماته قائلا : « لا أريد أن يأوى هذا البيت المشردين وأبناء السبيل ! » ، وقوله هذا بأن ألقى بالمرأة الشريدة إلى عرض الطريق . وكان المطر يهطل مدرارا ، فوقفت المرأة البائسة تحت المطر الهتون برهة ، ثم درجت فى الطريق الزلقة ، لا تلوى على شئ ! .

والجانب العجيب فى هذه القصة أنه قد قُدِّر لهذه المرأة البائسة الشريدة التى طردها « بيل أليس » أن يكون لها من « التأثير الفكرى » فى العالم أجمع ، أكثر مما كان لأية إمرأة سواها عاشت على الأرض !! وهى تعرف الآن لدى الملايين من تلاميذها وأبنائها المخلصين باسم « مارى بيكرايدى » ــ مؤسسة « العلم المسيحى » [٢] .

غير أن هذه السيدة لم تكن تعلم فى ذلك الوقت شيئا من أمور الحياة ،

---

(١) Mother Wepster

(٢) Mary Baker Eddy-Founder Of « Christian Science »

اللهم إلا الجوع ، والفقر ، والمرض فقد مات زوجها بعد زواجهما بوقت قصير ، وهجرها زوجها الثانى هاربا مع إمراة متزوجة ، ثم وجد فيما بعد ميتا فى منزل حقير ، وكان لها ولد واحد ، لكنها ألفت نفسها ، مدفوعة بالفاقة والمرض والبؤس إلى التخلى عنه حين بلغ الرابعة من عمره ، ثم فقدت كل أثر له بعد ذلك ، فلم تراه أبدا لمدى واحد وثلاثين عاما ! .

ولما كانت « مسز ايدى معتلة الصحة على الدوام ، فقد انساقت إلى الإهتمام بما أسمته « العلاج بقوة العقل » The Science of mind healthing وقد وقعت نقطة التحول الأساسية فى حياتها فى مدينة « لين » بولاية ماساشوستس فبينما هى تجوب طرقات البلدة ذات يوم ، إذ زلت قدمها ، فسقطت على الإفريز المكسو بالجليد ، وراحت فى إغماء طويل ، وكان من جراء سقطتها هذه ، أن أصيب عمودها الفقرى بإصابة بالغة وتوقع لها الأطباء إما الموت العاجل وإما الشلل التام الذى يقعدها طيلة حياتها ! .

وبينما « مارى بيكر » راقدة على فراش المرض ذات يوم ، إذ فتحت « الكتاب المقدس وألهمتها العناية الإلهية — كما صرحت هى — أن تقرأ هذه الكلمات للقديس متى « وإذا مفلوج يقدمونه إليه مطروحا على فراش ... حينئذ قال للمفلوج : قم إحمل فراشك ، واذهب إلى بيتك ، فنهض وغادر المكان » .

قالت « مارى بيكر » : أن هذه الكلمات أمدتها بقوة وإيمان وبقدرة داخلية ، حتى أنها نهضت من الفراش ، وتمشت فى الغرفة ! . مهدت هذه التجربة « لمسز بيكر » الطريق إلى شفاء نفسها وشفاء الآخرين ، وأكسبتها يقينا راسخا أن علتها لم تكن إلا ظاهرة عقلية ، فحين إمتلأ ذهنها بفكرة الصحة والقوة غدت صحيحة قوية .

° ° °

تلك هي التجربة التي مكنت « ماري بيكر ايدى » من أن تصبح مبشرة بدين جديد ، لعله الدين الوحيد الذى بشّرت به إمراة ، وذلك هو « العلم المسيحى » .

ولعلك الآن أيها القارئ تقول لنفسك : « إن هذا الرجل ، كارنيجى ، قد انقلب مروجا لمبادئ « العلم المسيحى » . كلا ! فلست من أتباع العلم المسيحى ، ولكنى كلما امتدت بى الحياة . ازدادت اقتناعا بقوة الفكر ، ومدى تأثيره على الجسد . وأنا أعرف رجالا ونساء بسعهم إقصاء القلق والمخاوف والأمراض ، بل بسعهم تحويل مجرى حياتهم تحويلاً شاملا عن طريق أفكارهم ، وقد رأيت بنفسى هذا التحول يطرأ على حياة بعض الناس ، حتى أن مثل هذا التحول لم يعد يبدو لى مستغربا .

وقد حدث من هذا النوع لطالب من طلبتى ، يدعى « فرانك هويلى » من أهالى « سانت بول » بولاية مينيسوتا . حدثنى فرانك بقصته فقال : كنت أقلق من أجل كل شئ . من أجل نحافتى ، ومن أجل تساقط شعر رأسى ، وكنت أخشى ألاّ أستطيع الزواج من الفتاة التى أريدها ، ألاّ أحيا الحياة التى أشتهيها ، وكنت أقلق من أجل الأثر الذى أتركه فى الناس ، ومن أجل ظنى أننى مصاب بقرحة فى المعدة ، ولم أستطيع الإستمرار فى عملى فتركته ، وازداد بى التوتر ، حتى غدوت كمرجل يغلى وما له من صمام أمان ! ثم آن للمرجل أن ينفجر فانفجر وأصبت بإنهيار عصبى ! . وأسال الله تعالى أن يقيك الإنهيار العصبى ، فما من ألم يدانى فى قسوته ومرارته الألم العاصف الناشئ عن توتر الأعصاب :

« وكان الإنهيار العصبى الذى أصابنى ، من الشدة بحيث لم أستطيع أن أكلم أحدا حتى من أهلى ، ولم تعد لى سيطرة على أفكارى ، بل كان يتملكنى خوف قاتل ، حتى كنت أهب فزعا لأقل صوت أسمعه ، وتجنبت الناس جميعا ، وأصبحت أنفجر باكيا بين الحين والحين بغير سبب على الإطلاق .

«كانت أيامي المتوالية ، فى ذلك الوقت ، محنا متوالية ، وأحسست أن البشر جميعا ، بل العناية الإلهية أيضا ، قد تخلت عنى ، حتى لقد خطر لى أن أقفز إلى النهر ، فأضع حدا لهذا العذاب .

غير أنى قررت عوضا عن الإنتحار ، أن أرحل إلى فلوريدا ، مؤملا أن أجد العون فى اختلاف المناظر فلما ارتقيت درجات القطار سلمنى أبى مظروفا وأوصانى ألا أفتحه حتى أصل إلى فلوريدا ووطئت قدماى أرض فلوريدا فى أوج موسم الإصطياف ، فلم أهتد إلى غرفة واحدة خالية فى فندق ، ثم وفقت أخيرا إلى غرفة فى داخل « جراج » ، وحاولت بعد ذلك ، أن التحق بعمل على باخرة شحن تعمل خارج « ميامى » ولكننى لم أوفق ، ومن ثم كنت أقضى الوقت كله على الشاطئ . لقد عانيت فى فلوريدا بؤسا أشد مما عانيت فى بلدتى .

« وفتحت المظروف الذى أعطانيه والدى ، وقرأت فيه :
« ولدى : أنك الآن على بعد ألف وخمسمائة ميل من بيتك ، ومع ذلك لست تحس فارقا بين الحالتين هنا وهناك ، أليس كذلك ؟ أنا أعلم أن الأمر كذلك ، لأنك أخذت معك ، عبر هذه المسافة الشاسعة الشئ الوحيد الذى هو مرد كل ما تعانيه ، ذلك هو نفسك ! لا آفة البتة بجسمك أو عقلك ، ولا شئ من التجارب التى واجهتها قد تردت بك إلى هذه الهوة السحيقة من الشقاء ، وإنما الذى تردى بك هو الإتجاه الذهنى الذى واجهت به هذه التجارب فكما يفكر المرء ، يكون . فمتى أدركت ذلك يا بنى ، عُد إلى بيتك وأهلك ، فإنك يومئذ قد شفيت » .

« ولقد أهاجنى خطاب والدى وأغضبنى ، فما كنت أبغى منه النصح والارشاد وإنما كنت أطمع فى الشفقة ، والعطف ، والرثاء ، بل وصل بى الغضب إلى حد أن قررت ألاّ أعود إلى البيت قط . وفى تلك الليلة ، وبينما أنا أذرع أحد

شوارع ميامي ، صادفت كنيسة في طريقي تقام فيها الصلوات ، ولم تكن لي وجهة معينة ، فقد وجدتني منساقا إلى داخلها لأستمع إلى المواعظ الدينية التي تلقى ، وكان عنوانها « هذا الذى يقهر نفسه ، أعظم من ذاك الذى يفتح مدينة » . وكأنما كان جلوسي في معبد من معابد الله ، وإنصاتي إلى الأفكار نفسها التي ضمنها أبي خطابه تقال بصيغة أخرى ، بمثابة ممحاة ، محت الإضطراب الذى يطغى على عقلي . فقد وسعني في تلك اللحظة ، أن أفكر تفكيرا متزنا للمرة الأولى في حياتي . ولقد هالني إذ ذاك ، أن أرى نفسي على حقيقتها . نعم ! لقد رأيتني أريد أن أغير الدنيا وما عليها ، في حين أن الشيء الوحيد الذى كان في أشد الحاجة إلى التغير ، هو تفكيري ، واتجاه ذهني .

« وفي اليوم التالي حزمت أمتعتي ، ويممت شطر بلدتي . ولم يمض أسبوع بعد ذلك حتى عدت إلى عملي . ثم لم تمض بضعة أشهر ، حتى تزوجت من الفتاة التي خشيت أن أفقدها . وأنا الآن رب أسرة سعيدة مؤلفة من زوجتي وخمسة أبناء . لقد لطف الله بي ماديا ومعنويا وأخرجني من هذه المحنة بسلام . وفي الوقت الذى دهمني فيه الإنهيار العصبي كنت أشتغل حارسا ليليا أرأس ثمانية عشر عاملا . أما اليوم فأنا مشرف على مصنع لإنتاج الكرتون ، وأرأس أكثر من أربعمائة وخمسين عاملا . أن الحياة لتبدو لي الآن أمتع وأحفل ، وأحسب أنني الآن مقدر قيمة الحياة ونعمها . وإذا حاول الآن شيء القلق أن يتسرب إلى نفسي كما يفعل مع كل نفس — فإني أقول لنفسي : اضبط إتجاهك الذهني وَزِنْهُ ، وسوف يسير كل شيء على ما يرام .

• • •

« واننى لا يسعنى إلا أن أغبط نفسى مخلصا على أننى أصبت بالإنهيار العصبى ! .. فقد تعلمت مدى سيطرة عقولنا على أجسامنا ، وفى استطاعتى الآن أن أستنهض أفكارى إلى العمل فى صالحى — كما أننى أدرى الآن أن أبى كان على حق حين قال : أن التجارب ليست هى سر مرضى ، وإنما موقفى منها . وإتجاهى الذهنى حيالها هما سر ما ألمّ بى » .

• • •

تلك كانت التجربة التى عاناها « فرانك هويلى » ولعلك تقتنع بعدها بأن سلامة عقولنا ، واستمتاعنا بالحياة ، وتقديرنا لنعمها لا تعتمد على ماهيتنا ، أو على مقدار ما نملكه وإنما تعتمد على طبيعة إتجاهنا الذهنى فحسب . ودعنى أضرب لك مثلا آخر « جون براون » الذى أُعدم شنقا لأنه احتل الترسانة فى « هاربرز فيرى » وحاول أن يحرض العبيد على الثورة . لقد سيق إلى غرفة الإعدام وهو جالس فوق أكتافه ، وجلاّده إلى جواره ، وكان الجلاّد قلقا مهتاج الأعصاب ، أما جون براون العجوز ، فكان يشمله الهدوء والإطمئنان ، .. وحين تطلع إلى قمم جبال « بلوردج » فى فرجينيا ، هتف من أعماق قلبه : « يا لها من بلاد جميلة ! إن الفرصة لم تسنح لى من قبل كى أراها فى اكتمال بهائها ! » .

أو خذ مثلا « روبرت فالكون سكوت » وأصحابه ، وهم أول جماعة من الإنجليز ارتادت القطب الجنوبى . فلعل رحيلهم إلى القطب كان أقسى رحلة قام بها إنسان . فقد نفد طعامهم ، ووقودهم ، وعتادهم . ولم يسعهم الإستمرار فى السير بعد أن حاصرتهم عاصفة ثلجية هوجاء ، ظلت تعصف بطرف الكون الجنوبى أحد عشر يوما بلياليها . وكان « سكوت » وصحبه يعلمون أنهم ملاقون حتفهم ، وكانوا قد استحضروا معهم كمية من المخدر لمواجهة الموت ، فما هى إلاّ

جرعة كبيرة من المخدر يتناولها كل منهم حتى يستغرق رويدا فى نوم لا يفيق منه أبدا .. لكنهم تجاهلوا المخدر ، وماتوا وهم ينشدون الأغانى ، والأهازيج المرحة ! وقد علم الناس بميتتهم هذه من خطاب وجدته على جثثهم المتجمدة قافلة استكشافية ارتادت القطب بعد ذلك بنحو ثمانية شهور ! إننا لو داعينا الأفكار الإنشائية ، المشجعة ، الهادئة ، لاستطعنا أن نستمتع بكل لحظة من لحظات حياتنا ، حتى ولو كنا على فراش الموت ، أو مساقين إلى حبل المشنقة ، أو ضاربين فى ثلوج القطب الجنوبى .

وقد وقع الشاعر ملتون ، برغم فقد بصره ، على هذه الحقيقة منذ ثلاثمائة عام مضت إذ قال :

« فى وسع العقل أن يخلق ، وهو فى مكانه مقيم جحيما من الجنة ، أو نعيما من الجحيم » .

ومن الأشخاص الذين تنطبق عليهم كلمات « ملتون » هذه ، « نابليون » ، « وهيلين كيللر » .. لقد حصل « نابليون » على أقصى ما يطمع فيه إنسان من المجد ، والجاه ، والسلطان ، ورغم ذلك كله ، فقد قال يوما فى منفاه بجزيرة « سانت هيلانة » :
« أننى لم أذق فى حياتى السعادة الحقة ستة أيام سويا ! » فى حين صرحت « هيلين كيللر » يوما — وهى العمياء ، الصماء ، البكماء — بقولها « لقد استمتعت بمباهج الحياة ، ونعمت بجمالها » ! وإذا كان نصف قرن من الحياة على هذه الأرض قد علمنى شيئا ، فذلك « هو أنه ما من شئ على الإطلاق يسعه أن يواتيك بالراحة والإطمئنان سوى نفسك » .. وأنا إذ أقول هذا ، إنما أكرر ما سبق أن قاله « إيمرسون » فى ختام مقاله الممتع عن « الثقة بالنفس » : « انتصارا سياسيا ، أو ازديادا فى دخلك ، أو شفاء مريض عزيز عليك ، أو عودة صديق

حبيب إلى قلبك ، أو أى عامل آخر من هذه العوامل « الخارجية » يبعث السرور فى نفسك ، فتحسب أن الأوقات السعيدة قد واتتك أخيرا ولكننى أنصحك ألاّ تتمادى فى هذا الظن ، فلا شئ يسعه أن يجلب لك السعادة الحقة إلاّ نفسك ! » .

وقد حذرنا ، « ابكتيتوس » ، الفيلسوف الرواقى ، بأن ازالة الأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من ازالة أورام الجسد . ألقى ابكتيتوس بتحذيره هذا منذ تسعة عشر قرنا مضت ، ومع ذلك فان الطب الحديث يؤيده . فقد صرح الدكتور « ج . كابتى روبنسون » أن أربعة مرضى من كل خمسة ينزلون بمستشفى « جونز هوبكنز » يشكون أمراضا عضوية تدخلت فى اجتلابها الأعصاب المتوترة ، والضغط الداخلى . واستطرد الدكتور يقول : « ويمكن إرجاع تلك الأمراض عموما إلى عجز المرء عن الملاءمة بين نفسه ومطالب الحياة أو مشكلاتها » .

وقد اتخذ « مونتان » الفيلسوف الفرنسى الكلمات التالية شعارا له الحياة : « ان المرء لا تضيره الحوادث ، وإنما الذى يضيره حقا هو تقديره للحوادث .. وتقديرنا للحوادث أمر متروك لنا وحدنا » .

ماذا تظننى — أيها القارئ — أحاول أن أقول ؟ .. أترانى أنصحك ، متى غرقت فى مشكلة من مشكلات الحياة ، توترت لها أعصابك ، واهتاجت لها خواطرك ، وذهب لها تفكيرك كل مذهب ، أن تتخير ، بمحض اختيارك ، الموقف الذهنى الذى تقفه منها ؟ نعم ! هذا بالضبط هو ما أهدف إليه ! ليس هذا وحسب ، بل أننى سوف أبين لك هنا كيف تفعل هذا :

قال « وليم جيمس » العالم النفسانى الذى لم يدانه احد من العلماء فى مضمار علم النفس العملى : « الذى يبدو لنا جميعا أن الفعل يعقب الإحساس . ولكن الواقع أن الفعل والإحساس يسيران جنبا إلى جنب ... فإذا سيطرنا على

الفعل الذى يخضع مباشرة للإرادة .أمكننا بطريق غير مباشر أن نسيطر على الإحساس » .

أو ، بمعنى آخر يريد « وليم جيمس » أن يقول : ليس فى استطاعتنا أن نغير شيئا من إحساساتنا بمحض ارادتنا ، ولكن فى استطاعتنا أن نغير أفعالنا ، فإذا غيرنا أفعالنا ، تغيرت إحساساتنا بطريقة آلية .

ويستطرد « وليم جيمس » فيقول : « ومن ثم ، فإن الطريق المفضية إلى السعادة — إذا افتقدت السعادة — هى أن تبدو كما لو كنت سعيدا ... » .

هل وقفت على السر الآن ؟ أنه من البساطة بمكان . جرِّبه بنفسك : ارسم على وجهك ابتسامة عريضة ، وأرجع كتفيك إلى الوراء ، واملأ رئتيك بالهواء ، وغنِّ مقطعا من أغنية ، أو صفِّر بفمك إن كنت لا تستطيع الغناء ، أو هَمْهِمْ إن كنت لا تستطيع الصفير ، وحينئذ سوف تدرك فى التو واللحظة ، ما يعنيه « وليم جيمس » .. وسوف ترى أن من المحال أن تلبث منقبضا كئيبا وأنت « تصطنع » السعادة ! .

أعرف إمراة فى كاليفورنيا — أمسك عن ذكر اسمها — يسعها أن تمحو شقاءها جميعا فى مدى أربع وعشرين ساعة لو أنها وقفت على هذا السر . إنها أرملة عجوز — وهذا أمر يبعث على الاكتئاب حقا — ولكن هل تراها حاولت قط أن تتكلف السعادة ؟ كلا ! إذا سألتها : « كيف حالك ؟ » أجابتك : « إننى بخير » ، ولكن التعبير المرتسم على وجهها ، والبؤس المطل من عينيها ، والنغمة التى تحملها كلماتها ، كلها تصرخ فيك قائلة :
« يا إلهى ! لو أنك فقط علمت بالأهوال التى مررت بها ! » وانها ليبدو عليها كأنها تلومك ، لأنك تظهر السعادة فى حضرتها ! والواقع أن آلاف النساء أسوأ منها حالا . فقد ترك لها زوجها بعد وفاته ، مالا ، هو قيمة التأمين على حياته ،

يكفيها لأن تعيش عيشة رغدة لينة ، ما تبقى لها من العمر . ولها أبناء متزوجون يوفرون لها المأوى ، ولكن قلما رأيتها تبتسم ! أنها تشكو على الدوام .. تشكو من أزواج بناتها وفظاظتهم وأنانيتهم .. ومن أن بناتها لا يقدمن لها الهدايا ، فى حين أن لها من مالها ما يغنيها عن معونة أى إنسان .. أنها على الجملة ، مبعث شقاء لنفسها ولعائلتها .

ولكن — هل كتب عليها أن تظل كذلك ؟ هذا هو وجه الأسف ! ففى استطاعتها ، لو شاءت ، أن تحيل نفسها من إمرأة شقية تعسة كئيبة ، إلى سيدة محبوبة ، لطيفة المعشر ، معززة من أفراد أسرتها . وكل ما يقتضيه الأمر أن تصطنع المرح ، وأن توجه ما بقى فى قلبها من حب إلى الناس ، بدلا من أن تنفقه فى الرثاء لنفسها ، وبكاء حظها ! .

وأعرف رجلا من « انديانا » ، يدعى « هـ . ج . انجلرت » يرجع السبب الأول فى بقائه إلى الآن على قيد الحياة إلى وقوفه على هذا السر . فمنذ عشرة أعوام خلت ، مرض مستر انجلرت بالحمى القرمزية ، فلما شفى منها أصيب بالتهاب فى الكلى ، وقد جرب كل صنوف الأطباء ، بل المشعوذين أيضا ، فلم يجد عند أحد منهم شفاء ، ومنذ وقت قصير مضى ، أصيب ، فضلا عن هذا كله ، بضغط الدم ، وذهب إلى الطبيب ، فقال له أن ضغط الدم بلغ حدا من ارتفاع خطير هو ٢١٤ ، وأنه يوالى الإرتفاع ، فعليه — والحالة هذه — أن يتأهب لملاقاة الموت ! .

قال لى مستر انجلرت : « وعدت إلى بيتى فى ذلك اليوم ، فتحققت من أننى سدّدت أقساط التأمين على حياتى ، ثم سألت الله العفو والمغفرة عما بدر منى من ذنوب ، واستغرقت فى خواطرى السوداء الكئيبة .

« لقد أشقيت كل إنسان .. أشقيت زوجتى وأهلى ، وغرقت أنا نفسى فى بحر من الشقاء لا يسير له غور . وانقضى أسبوع ، وأنا أجتر خواطرى الكئيبة ، وفجأة قلت لنفسى : أنك تتصرف كأحمق . أنك قد لا تموت قبل سنة مثلا ، فلماذا لا تحاول أن تعيش ما بقى لك من العمر فى سعادة ونعيم ؟ .

« وشددت كتفى ، ورسمت إبتسامة على وجهى ، وجعلت أتظاهر كما لو كانت السعادة ملك يمينى . وأعترف أننى صادفت بعض العناء أول الأمر ، فى تكلف السعادة . ولكنى قسرت نفسى على أن أكون مرحا ، مسرورا .. ومنذ ذلك اليوم بدأت أستشعر تحسنا فى صحتى ، واستمر التحسن .

« واليوم ، وقد انقضت أشهر طوال على الموعد الذى كان ينبغى فيه أن أوسد اللحد ، أشعر لا بالسعادة ، وبهجة الحياة فحسب ، بل بالصحة والعافية أيضا ، فقد شفيت من ضغط الدم وإنى لأعلم شيئا واحدا على اليقين ، ذلك هو نبوءة الطبيب لى بوفاة عاجلة كانت تتحقق فعلا ، لو أننى دأبت على التفكير فى الموت ، واستسلمت للحزن والشقاء ، ولكنى أتحت لجسدى فرصة الشفاء ، بأن غيرت أتجاهى الذهنى من المرض إلى الصحة ! » .

هل لى إذا أن أوجه سؤالا : إذا كان مجرد تكلف السعادة ، والتفكير فى الصحة ، فى وسعه أن ينقذ حياة هذا الرجل ، فلماذا نصبر ، أنا وأنت ، لحظة واحدة على إنقباضنا ، وأحزاننا ؟ لماذا نجعل أنفسنا ، وكل من حولنا ، أشقياء محزونين ، فى حين أن فى استطاعتنا اجتلاب السعادة بمجرد اصطناعها ؟

منذ عدة سنوات ، قرأت كتابا صغيرا ترك فى نفسى أثرا لا يمحى ، عنوانه « كما يفكر الإنسان »[(١)] ، ومؤلفه هو « جيمس لين ألن » . وقد جاء فى هذا الكتاب ما يلى :

« سيجد المرء متى غيّر اتجاهه الذهنى حيال الأشياء والناس أن الأشياء والناس سيستجيبون لهذا التغير بمثله ... دع إنسانا يغير إتجاه أفكاره ، وسوف تملكه الدهشة لسرعة التحول الذى يحدثه هذا التغير فى جوانب حياته المتعددة . أن القدرة الإلهية التى تكيف مصائرنا ، موضوعة فى أنفسنا ، بل هى أنفسنا ذاتها ، وكل ما يصنعه المرء هو نتيجة مباشرة لما يدور فى فكره ، فكما أن المرء ينهض على قدميه . وينشط . وينتج بدافع من أفكاره ، كذلك يمرض ، ويشفى بدافع من أفكاره أيضا » .

جاء فى الكتاب المقدس ، فى « سِفْر التكوين » أن الخالق جل وعلا ، وكَّل بالإنسان السيطرة على الأرض وما فيها ، وتلك عطية عظيمة ، ولكن كل ما أطمع فيه أنا هو السيطرة على نفسى وحسب .. السيطرة على أفكارى ، ومخاوفى ، السيطرة على عقلى وروحى . والعجيب حقا أننى أعلم أن هذه السيطرة فى متناول يدى فى أى وقت شئت ، فما علىّ إلا أن أسيطر على أفعالى ، التى تسيطر بدورها على إحساساتى .

دعنا إذن نذكر كلمات وليم جيمس هذه : « إن كثيرا مما ندخله فى حساب الرذيلة ، يسعنا أن نحوله لحساب الفضيلة إذا غيّرنا إتجاهنا الذهنى ، وأحللنا الكفاح محل الخوف » .

---

(١) Games Lane Allen, « As Man thinketh » rubi-shed by &
Co. Ltd

فلنكافح من أجل سعادتنا :

فلنكافح من أجل سعادتنا باتباع نهج من التفكير الإنسانى السعيدة ، وإليك هذا النهج ، وعنوانه « لليوم فقط » .. وقد أجدانى هذا النهج كثيرا ، حتى أننى طبعته و وزعته على الناس بالمئات . لقد كتبه منذ ستة وثلاثين عاما « سايبيل بارتريدج » [١] ولو أننا ، أنت وأنا ، سرنا وفقا لهذا النهج ، لخلصنا أنفسنا من القلق ، وزدنا حظنا من الاستمتاع بالحياة .

لليوم فقط

١ ـــ لليوم فقط سأكون سعيدا . فقد قال أبراهام لنكولن وقوله الصدق « أن معظم الناس يصبحون سعداء بمقدار ما ينتوون بينهم وبين أنفسهم » ، فالسعادة تأتى من داخل النفس ، وليس للمؤثرات الخارجية دخل فى اجتلابها .

٢ ـــ لليوم فقط سألائم بين نفسى وبين كل ما هو حادث ، ولا أحاول أن أوفق بين كل شئ وبين رغباتى . سأرضى بأهلى ، وعملى ، وحظى على علاتها .

٣ ـــ لليوم فقط سأعتنى بجسمى . سأرعاه ، وأروضه ، وأغذيه ، ولا أسئ إليه أو أهمله ، حتى يصبح آلة طيعة فى يدى .

٤ ـــ لليوم فقط سأحاول أن أهذب عقلى . سأتعلم شيئا نافعا ، سأقرأ مادة تحتاج إلى مجهود ذهنى ، وإمعان فكرى ، وأعمل على استيعابها .

٥ ـــ لليوم فقط سأصقل روحى . سأسدى معروفا لشخص ولا أفصح له عن شخصى ، وسأفعل على الأقل أمرين لا أرغب فى أدائهما ، كما نصح بذلك وليم جيمس .

---

(١) Sybil F. Parttidge

٦ ـ لليوم فقط سأكون محبوبا وسأبدوا فى أحسن هندام ، وأجمل مظهر ، وأتحدث بصوت رزين ، وأتصرف بأدب وكرم ، وأجزل مديحى للناس ، ولا ألوم أحدا أو أفتش على أخطاء أحد ، لا أحاول أن أوجه أحدا أو أسيطر على أحد .

٧ ـ لليوم فقط سأجرب أن أعيش لهذا اليوم فقط . فلا أواجه كل مشكلات حياتى كلها دفعة واحدة ، ففى وسعى أن أنجز فى خلال اثنتى عشرة ساعة أمورا تصبح ضخمة هائلة لو أننى أرجأتها إلى آخر العمر .

٨ ـ لليوم فقط سأصنع لنفسى برنامجا . سأكتب كل ما أود إنجازه فى خلال ساعات اليوم . وقد لا أسير على هذا البرنامج ، ولكن سأكتبه على أية حال ، فهو يخلصنى من أمرين : العجلة والإندفاع .

٩ ـ لليوم فقط ، سأختلى بنفسى نصف ساعة وأسترخى . وفى خلال هذا المدى ، سأتجه بتفكيرى إلى الله ، سبحانه ، عسى أن تغدو حياتى أدنى إلى الكمال .

١٠ ـ لليوم فقط ، سأتجنب الخوف . وعلى الخصوص الخوف من ألا أكون سعيدا . وسأتمتع بكل ما هو جميل ، وسأقنع نفسى بأن أولئك الذين أحبهم يبادلوننى الحب .

فإذا أردت أن تخلق إتجاها ذهنيا يجلب لك الصحة والسعادة ، فإليك القاعدة رقم (١) :

فكّر فى السعادة واصطنعها ، تجد السعادة ملك يديك .

الفصل الثالث عشر

الثمن الباهظ للقصاص

فى ذات ليلة من الليالى التى كنت أخترق فيها غابة (يللوستون) مع بعض أصحابى ، نصبنا مخيمنا تجاه غابة كثيفة الأشجار .

وفجأة برز لنا وحش الغابة المخيف : الدب الأسود . وتسلل الدب إلى ظلال الضوء المنبعث من معسكرنا ، وراح يلتهم بقايا طعام يبدو أن خدم الفنادق المقامة فى أطراف الغابة ألقوها هناك ، وفى ذلك الوقت كان « الماجور مارتنديل » أحد رواد الغابات المغامرين ، يمتطى صهوة جواده ، ويقص علينا أعجب القصص عن الدببة ، فكان مما قال : أن الدب الأسود يسعه أن يقهر أى حيوان آخر يعيش فى العالم الغربى ما عدا الثور فى الغالب .. غير أنى لاحظت تلك الليلة ، أن حيوانا ضئيلا ضعيفا استطاع أن يخرج من مكمنه فى الغابة ، وأن يواجه الدب غير هياب ولا وجل ، بل أن يشاركه الطعام ذلك هو « الظربان »[1] .

ولا ريب فى أن الدب يعلم أن ضربة واحدة من مخلبه القوى تمحو « الظربان » من الوجود ، فلماذا لم يفعل هذا ؟ لأنه تعلم بالتجربة أن مناصبة مثل هذا الحيوان الضئيل العداء لن تعود بالضرر إلا عليه هو ، فأكرم له وأليق بكبريائه أن يغض الطرف عنه

---

(١) الظربان : حيوان صغير فى شكل الفأر وحجمه ، أو يزيد قليلا ، ووسيلته فى الدفاع عن نفسه ضد أعدائه أن يفرز مادة كريهة الرائحة ، تذكم الأنوف .

ولقد تعلمت هذا أنا أيضا ، فطالما ضيقت الخناق على آدميين من هذا « النمس » فعلمتني التجربة المرة أن اجتلاب عداوة هؤلاء لا تجدى فتيلا !

أننا حين نمقت أعداءنا ، فإنما نتيح لهم الفرصة للغلبة علينا .. الغلبة على راحتنا وطعامنا ، وصحتنا وسعادتنا ، وأن أعداءنا ليرقصون طربا لو علموا كم يسببون لنا من القلق ، وكم يقتصون منا ! إن مقتنا لهم لا يؤذيهم هم ، ولكنه يؤذينا نحن ، يحيل أيامنا ولياليهنا إلى جحيم .

من تظنه قائل هذه العبارة ؟ « إذا سولت لقوم أنفسهم أن يسيئوا إليك ، فامح من نفسك ذكراهم ، ولا تحاول أبدا أن تقتص منهم ، فلو أنك اخترت القصاص ، لآذيت نفسك أكثر مما تؤذيهم » ؟ إن هذه الكلمات تلوح . كما لو كانت صادر من فيلسوف مثلى يحلق بذهنه فى أجواز الفضاء ، ألا ترى ذلك ؟ ولكن الأمر على العكس ! فقد نشرت هذه الكلمات فى أحد المنشورات التى توزعها إدارة البوليس فى مدينة « ميلووكى » ! .

فكيف تؤذيك محاولة القصاص ؟ بطرق عدة ... فهى قد تؤدى بصحتك كما ذكرت مجلة « لايف » ! إذ قالت : « أن أبرز ما يميز الذين يعانون ضغط الدم ، هو سرعة إنفعالهم ، وامتثالهم للغيظ والحقد » .

ومن ثم ، فأنت ترى أن المسيح عليه السلام ، حين قال : « أحبوا أعداءكم » لم يكن يعنى تقويم الأخلاق وحسب ، وإنما كان تقويم الأبدان أيضا ، وفقا لمبادئ الطب الحديث . وحين نصح بأن يعفو المرء « إلى سبعين مرة سبع مرات »[(١)] فإنما كان يبين لنا كيف نتجنب ضغط الدم ،واضطراب القلب ، وقرحات ، المعدة ، وغيرها من الأدواء .

---

(١) النص الذى وردت فيه هذه العبارة فى الكتاب المقدس . هو كما يلى : « تقدم إليه بطرس وقال : يارب كم مرة يخطئ إلىّ أخى وأنا أغفر له ، هل إلى سبع مرات (٢٢) قال يسوع : لا أقول لك سبع مرات . بل إلى سبعين مرة سبع مرات » (متى ١٨ : ٢١) .

أصيبت إحدى معارف أخيرا بداء القلب ، فكان ما نصح لها به الأطباء هو ألا تدع إلى الغضب سبيلا إليها مهما كان السبب ، فالأطباء يعلمون أن من يشكو داء القلب قد تكفى غضبة واحدة للقضاء على حياته ، بل أن نوبة من الغضب قد قضت فعلا على حياة صاحب مطعم فى بلدة « سبوكين » بولاية واشنجتون منذ بضعة أعوام ، وأمامى الآن رسالة من « جير سوار ثواب » ، رئيس البوليس فى بلدة « سبوكين » يقول فيها « منذ بضعة أعوام ، توفى « وليم فالكابر » ، البالغ من العمر ثمانية وستين عاما ، وهو صاحب مطعم هنا فى سبوكين ، لأنه اندفع إلى الغضب حين أصر طاهيه على أن يتناول القهوة فى فنجانه — أى فنجان سيده ! — فقد أثارت هذه الفعلة غضب صاحب المطعم ، حتى أنه اختطف مسدسا وراح يطارد الطاهى قاصدا قتله ، ولكنه خرَّ ميتا بالسكتة القلبية ، وما زالت يده قابضة على المسدس ! وقد ورد فى تقرير الطبيب الشرعى أن الغضب هو الذى سبب وفاته الفجائية » .

وحين قال السيد المسيح عليه السلام : « أحبوا أعداءكم » فقد كان أيضا يعلمنا كيف نهتم بتجميل مظاهرنا . فإنى أعرف نساء — ولا شك أنك تعرف مثلهن — اكتست وجوهن بالتجاعيد وانقلبت سحنتهن فغدت بغيضة منفرة ، لا لشئ إلا لدأبهن على الغضب والإنفعال ، وليس ثمة وسيلة من وسائل التجميل المعروفة عفو ، تستطيع أن تعيد النضرة والجاذبية إلى وجوههن ، مثل قلب عامر بالعفو ، والرقة ، والحب .

أن الكراهية تحطم قابليتنا للإستمتاع بمأكلنا ، وفى ذلك يقول الكتاب المقدس : « لقمة يابسة ومعها سلامة خير من بيت ملآن ذبائح مع خصام » (أمثال سليمان ١٧٠) .

ألا تمتلئ نفوس أعدائنا سروراً وارتياحا إذ هم علموا أن كراهيتنا لهم ترهقنا ، وتحطم أعصابنا ، وتشوه مظاهرنا ، وتبعث الإضطراب فى قلوبنا ، وربما قصرت آجالنا ، فإذا لم نستطع أن نحب أعداءنا فلا أقل من أن نحب أنفسنا ، فلا نعطى لأعدائنا فرصة السيطرة على سعادتنا ، وصحتنا ، ومظهرنا ، وفى ذلك يقول شكسبير :

« لا تنفخ لعدوك نارا أو تزد جذوتها ! » .

« فقد تؤذيك أنت من النار لفحتها ! » .

عندما نصحنا المسيح أن نعفو « إلى سبعين مرة سبع مرات » فإنما كان ينصحنا بإقامة معاملتنا مع الناس على أسس متينة قوية . وأمامى الآن خطاب تلقيته من « جورج رونا » ببلدة « أبسالا » بالسويد يقص فيه علىّ قصة عجيبة ، كان « جورج رونا » يشتغل محاميا فى « فيينا » ولكنه هرب إلى السويد خلال الحرب العالمية الأخيرة ، ولم يكن لديه مال ، ومن ثم فكان فى أشد الحاجة إلى عمل ، ولما كان ملما بعدة لغات ، فقد رغب فى أن يعمل وكيلا لبعض الشركات التى تشتغل بالتصدير والاستيراد . وقد أجابت معظم الشركات التى كتب إليها يطلب عملا بألا حاجة بها إليه فى الوقت الحاضر نظرا لظروف الحرب ، وأنها احتفظت بإسمه لحين الحاجة إليه .. ولكن شخصا واحدا أرسل إلى « جورج رونا » خطابا مختلفا يقول فيه : « مخطئ فيما توهمته عن حقيقة عملى .. بل أنك مخطئ وأحمق معا .. وحتى لو كانت بى حاجة إليك لما اخترتك أنت بالذات . فأنت لا تجيد كتابة السويدية ، وقد كان خطابك حافلا بالأخطاء» ! وعندما قرأ « جورج رونا » هذا الخطاب استشاط غضبه ، وثارت عواطفه وهَمّ بأن يكتب إلى هذا الرجل خطابا قدر أنه سيقتله غيظا . ولكنه توقف برهة ، وقال لنفسه : « انتظر لحظة ! من يدرينى أن هذا الرجل ليس على صواب إنها ليست لغتى

الأصلية ، ومن ثم فمن المحتمل أن أخطئ دون أن أفطن إلى أخطائى ، فإذا كان الأمر كذلك فلا بد من إستزادة معرفتى بهذه اللغة قبل أن أسعى للحصول على عمل ، وكون هذا الرجل عبر عن نفسه بطريقة أثارتنى ، لا يغير شيئا من إمتنانى له ، إذ دلنى على موطن الضعف فىّ .. ولهذا يجب أن أشكره على صنيعه » .

ومن ثم مزق « جورج رونا » الخطاب الحافل باللوم والتقريع الذى كان قد أعده وكتب بدلا منه ، يقول : « سيدى المحترم ــ كان جميلا منك أن تتكلف عناء الكتابة إلىّ خاصة وأنك لست فى حاجة إلى خدماتى ، وأنه ليؤسفنى أشد الأسف أننى أخطأت فهم حقيقة الشركة التى تتشرف برئاستكم ، ومبعث هذا الخطأ أننى استفسرت عن عدد من الشركات لأعرض عليها خدماتى ، فأعطنى اسمكم بوصفكم علما من أعلام الميدان الذى تشتغلون فيه . والحق أننى لم أفطن إلى الأخطاء اللغوية التى وقعت فيها ، ولذلك أشعر بالخزى والأسف ، وسوف أعكف على التمكن من اللغة السويدية ، وسأحاول فى المستقبل تصحيح أخطائى لأكون عند حسن ظنك بى . وفى الختام أود أن أشكرك على أن هيأت لى فرصة الأخذ بأسباب التحسن والتقدم » .

ولم تمض أيام حتى تلقى « جورج » خطابا من هذا الرجل يسأله فيه أن يحضر لمقابلته ، وذهب رونا لمقابلته .. وحصل على عمل لديه ! .. لقد اكتشف « جورج رونا » بنفسه أن جوابا لينا يسعه أن يدرأ الحقد والغضب .

وقد لا نكون جميعا من عفة النفس بحيث يسعنا أن نحب أعداءنا ، فلا أقل ، والحالة هذه ، من أن نحبهم رفقا بصحتنا وسعادتنا نحن ، فهذا ولا شك أولى بذوى الرشد والحِجَى ، وقد قال كونفشيوس : « لا يضيرك سب ولا ذم ، وإنما

يضيرك أن تفكر فيهما ! » سألت مرة « جون أيزنهاور » نجل الجنرال « دوايت أيزنهاور » هل ينفعل أبوه أو يغضب ، فأجاب : « كلا ! أنني ما رأيت أبي يفكر في خصومه لحظة واحدة » .

وهناك قول قديم مأثور ، مؤداه أن الأحمق الذى هو يغضب ، أما العاقل فهو الذى « يرفض » أن يغضب ! وتلك بالضبط كانت السياسة التى إتبعها « وليم جاينور » عمدة نيويورك الأسبق . فقد حملت عليه الصحافة الصفراء حملة شعواء استفزت رجلا معتوها فأطلق عليه الرصاص وأوشك أن يقتله ، وبينما العمدة ممدد على فراشه يصارع الموت ، كان يقول : « فى كل ليلة أغفر كل شيء وأعفو عن كل إنسان » ! أتراه كان مثاليا ، مغاليا فى المثالية ؟ أم رقيقا متناهيا فى الرقة ؟ إذا كنت تراه هذا أو ذاك ، فلنبتغ المشورة عند الفيلسوف الألمانى العظيم « شوبنهور » ، مؤلف كتاب « دراسات فى التشاؤم »[1] فقد كان شوبنهور ينظر إلى الحياة على أنها « مغامرة عقيمة أليمة » وكان اليأس يغمره من قمة الرأس إلى أخمص القدم ، وبرغم ذلك فقد هتف يوما فى غمرات يأسه : « فى الوسع ألا يجتلب أحدا عداء أحد » ! .

وقد سألت « برنارد باروتشى » ــ الرجل الذى كان مستشارا لستة من رؤساء جمهورية الولايات المتحدة ، ولسن ، وهاردنج ، وكولدج ، وهوفر ، وروزفلت ، وترومان ــ سألته هل انزعج يوما لحملات أعدائه عليه ، فأجاب . « أننى لا أسمح لأحد بأن يزعجنى » ولا يسع أحد أن يزعجنا ، أنت ، وأنا ، إذا لم نسمح له نحن بذلك .

لطالما أوقد الإنسان الشموع ، على مر العصور ، تحية لذكرى أفراد تشبهوا

---

(١) Schopenhaur, « Studies In Pasimism »

بالسيد المسيح ، فلم يحملوا ضغينة لأعدائهم . وكثيرا ما وقفت فى حدائق « جاسبير » فى كندا أسرح الطرف فى أروع الجبال الراسيات فى العالم الغربى طراً ، وهو جبل مهيب الطلعة ، بهى المنظر ، أطلق عليه أسم « أديث كافل » . تلك الممرضة الأنجليزية التى سيقت تحيط بها هالة القديسين الأبرار إلى حتفها رميا بالرصاص على أيدى الجنود الألمان فى الثامن عشر من شهر أكتوبر عام ١٩٣٩ . وما كانت جريمتها غير أنها آوت فى بيتها الذى اتخذته مقاما فى بلجيكا ، عددا من الجنود الإنجليز والفرنسيين ، وأطعمتهم من جوع وأمنتهم من خوف ، وداوتهم من جراح ، ومهدت لهم سبيل الفرار إلى هولنده .

وعندما دخل القس الإنجليزى إلى السجن الحربى الذى زُج بها فيه ، فى بروكسل ، ساعة احتضارها ، لم تنطق أديث كافل الا بعبارة واحدة حفرت فيما بعد على رقائق البرونز ، وصور الجرانيت ، وهى : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان » . وبعد مضى أعوام نقل جثمانها إلى انجلترا ، وأقيمت مراسم الإحتفال به فى كاتدرائية « وستمنستر » . واليوم ينتصب تمثال من صخر الجرانيت فى مواجهة « متحف الصور الوطنى » بلندن National Portail Gallcry ، تخليدا لذكرى هذه المرأة الخالدة التى قالت يوما : « أن الوطنية وحدها لا تكفى ، بل يجب أيضا ألا نحمل حقدا ولا كراهية لمخلوق كائنا من كان ! » .

وإحدى الطرق المؤدية إلى العفو عن أعدائنا ، هى أن ننشغل بقضية وأكبر من دائرتنا الخاصة ، وعندئذ لن نبالى شيئا بما يصيب أشخاصنا من إساءة أو عداوة ، لأننا نكون مهتمين إذ ذاك بقضيتنا العظمى ، ولا شئ غيرها . ولأضرب لك مثلا تلك الفاجعة التى أوشكت أن تحدث فى غابات الصنوبر بولاية مسيسبى فى عام ١٩١٨ .. فقد أوشك « لورنس جونز » ، وهو زنجى يشتغل مدرسا وواعظا . أن يشنق على قارعة الطريق ! .

ففى تلك الفترة التى تميزت بجيشان العواطف وتوتر الأعصاب خلال الحرب العالمية الأولى ، سرت إشاعة فى أواسط مقاطعة المسيسبى مؤداها أن الألمان يؤلبون الزنوج على البيض ، ويحضونهم على الثورة ، وكما أسلفت كان « لورنس جونز » زنجيا ، ومن ثم أشيع عنه بأنه يساهم فى حض بنى جنسه على الثورة . فقد سمعه قوم من البيض ، خارج الكنيسة التى يخطب فيها يقول ، الحياة معركة يتحتم فيها على كل زنجى أن ينتضى « سلاحه » و « يقاتل » من « أجل بقائه » ! .

« سلاح » ؟ ! « قتال » ؟ ! فى هذا الكفاية ! .. وتسلل القوم الذين استمعوا إلى كلام الواعظ الزنجى ، فجمعوا جمهورا كبيرا عادوا به إلى الكنيسة ، وقبضوا على الواعظ وأحاطوا رقبته بحبل غليظ ، وجروه فى الطريق مسافة ميل ثم وضعوه فوق منصة خشبية مرتفعة ، وأشعلوا عيدان الثقاب ، توطئة لشنقه ثم إحراق جثته . وفجأة قال قائل منهم : « فلنرَ أن كان لدى هذا الزنجى ما يقوله ، دفاعا عن نفسه .. فليتكلم قبل أن يموت » .

وتكلم لورنس جونز وهو واقف على المنصة العالية ، وحبل المشنقة حول رقبته .. تكلم دفاعا عن نفسه وعن « قضيته » . كان قد تخرج فى جامعة « أيوا » عام ١٩٠٧ . وقربته أخلاقه الدمثة ، وإجتهاده فى الدرس والتحصيل ، وبراعته فى الموسيقى ، من قلوب زملائه وأساتذته على السواء . وبعد تخرجه رفض عملا عرضه عليه صاحب فندق ، كما رفض ، بعد ذلك ، عرضا من مالىٍّ كبير بمواصلة دراسة الموسيقى على نفقته ، لماذا ؟ لأنه كان مشغول النفس بقضية يريد أن يكرس لها حياته : لقد قرأ سيرة « بوكر . ت واشنجنطون » فألهمته هذه السيرة أن يكرس حياته لتعليم الفقراء والأميين من بنى جنسه . ومن ثم قصد إلى أشد بلدان الجنوب تأخرا وانحطاطا وهى بلدة تبعد خمسة وعشرين ميلا جنوبى

مدينة جاكسون بولاية المسيسبى ورهن ساعة يده لقاء دولار واحد و ٦٥ سنتا ، وأسس بهذا المبلغ التافه مدرسة فى العراء ، وسط الغابات ، وجعل مكتبه من جذع شجرة مقطوعة .. وحين تكلم لورنس جونز ، فى تلك الليلة ، وحبل المشنقة حول رقبته ، قال للجمهور الغاضب الملتف حوله : أنه كافح من أجل تعليم الأميين من بنى جنسه ، بنين وبنات ، وتدريبهم على أعمال الفلاحة ، والصناعة ، والطهو ، وتدبير المنازل ثم تحدث عن الرجال البيض ، الذين ساندوه فى كفاحه على تأسيس « مدرسة الغابات الصنوبرية الريفية » ، فأمدوه بالأراضى ، والأخشاب والأبقار ، والمال ، ليتسنى له الإستمرار فى رسالته التعليمية ! .

وإذا تكلم « لورنس جونز » فى تلك الليلة ، ببيان مؤثر ، وبلاغة خلابة ، لا دفاعا عن نفسه ، وإنما عن رسالته التى كرس لها حياته ، بدأ الجمهور الغاضب يلين ، وأخيرا صاح عضو متقاعد فى حكومة الإتحاد ، كان يقف فى ذاك الحشد : « أعتقد أن هذا الرجل يقول الصدق . فأنا أعرف الرجال البيض الذين عدّد الآن أسماءهم ، أنه يقوم بعمل عظيم ، وأرى أننا ارتكبنا خطأ جسيما . ينبغى علينا أن نساعده لا أن نعدمه » . وخلع العضو المتقاعد قبعته ، وبسطها فى يده ، وراح يطوف على الجمهور المحتشد ، فجمع فيها إثنين وخمسين دولارا وأربعين سنتا ، تبرع بها للمدرس الزنجى ، أولئك الناس أنفسهم الذين تجمهروا ليشنقوه ، تقديرا منهم للرسالة الإنسانية التى اضطلع بأعبائها ! .

ولقد سئل لورنس جونز ، بعد نجاته من تلك المحنة بسلام ، هل امتلأ حقدا على أولئك الذين جروه فى الطريق ليشنقوه ويحرقوه ، فأجاب بأنه كان مشغولا بقضيته العظمى عن الحقد ! وكان مما قاله : « ليس لدى وقت للمقت ، ولا للحقد ، ولا يستطيع إنسان أن يضطرنى إلى هذا الدرك الأسفل لكى أكرهه ! » .

ومنذ تسعة عشر قرنا خلت ، أشار « أبكتيتوس » إلى أننا نحصد ما نزرع ، وأن الأقدار تتقاضى منا ، بشكل من الأشكال ثمن الشرور التى نزرعها . ثم قال : « عاجلا أو آجلا سيدفع المرء ثمن ما أرتكبه من الشرور . فمن ذكر ذلك ، فإنه جدير ألا ينقم على أحد ، أو يلوم أحد ، أو يكره أحدا » .

لعل أحدا ممن أنجبتهم أمريكا فى تاريخها جميعا ، لم يلقَ من الإيذاء والمقت والخديعة مثلما لقى لنكولن ! وبرغم ذلك فإن لنكولن ، كما يقول عنه « هندرون » مؤلف سيرته : « لم يزن الناس قط بميزان حبه أو كراهيته لهم . فإذا أساء رجل إلى شخصه — أى شخص لنكولن — وكان هذا الرجل أصلح الرجال لتقلد منصب من المناصب أسرع لنكولن إلى أن يقلده إياه ، كما لو كان يقلده صديقا .. ولا أخاله عزل رجلا من عمله لأنه كان عدوا له ، أو لأنه يكرهه » ! .

بل الواقع أن لنكولن أوذى ، وأسىء إليه على يد رجال قلدهم فيما بعد مناصب ذات وجاهة وسطوة ، أمثال كامليلان ، وسيثوارد ، وستانتون ، وتشيسن . فإن لنكولن كان يرى — كما يقول هندرون — أنه « لا ينبغى لرجل أن يمتدح أو يذم على عمل يؤديه ، لأننا جميعا مسخرون فى أيدى الظروف ، والأقدار ، والبيئة ، والتعليم ، والعادات المكتسبة ، والوراثة التى تطبع الناس بطابعهم الحاضر ، وتلصق بهم هذا الطابع إلى الأبد » .

ويحتمل أن لنكولن كان مصيبا . فلو أننا ، أنت وأنا ورثنا المميزات الجسمانية ، والذهنية ، والعاطفية التى ورثها أعداؤنا ، فالأرجح أننا كنا نصبح على مثالهم تماما . وقد اعتاد « كلارنس وارد » أن يقول : « بدلا من أن نمقت أعداءنا دعنا نشفق عليهم ، ونحمد الله على أنه ، سبحانه ، لم يخلقنا على غرارهم . وبدلا من أن نصب الاتهامات » وألوان الإنتقام على رءوس أعدائنا ، دعنا نشملهم بالرحمة ، والشفقة ، والمعونة ، والعفو » .

لقد نشأت فى عائلة اعتاد أفرادها أن يتلوا آيات من الكتاب المقدس كل ليلة ، ثم يركعوا على الأرض لتقديم الشكر لله . ولا يزال يتردد فى سمعي صوت أبى ، فى ذلك البيت الريفى فى ولاية ميسورى ، وهو يتلو قول المسيح : « أحبوا أعداءكم ، وباركوا لاعينكم ، وأحسنوا إلى مبغضيكم ، وصلّوا لأجل الذين يسيئون إليكم ويضطهدونكم » .

وقد حاول أبى أن يعيش وفق هذا المبدأ الذى استنه المسيح عليه السلام ، فأفاد من ذلك طمأنينة وسلاما ، طالما بحث عنهما ملوك متوجون على غير طائل .

وإذا ، فكى تتخذ اتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة والسعادة أذكر القاعدة رقم (٢) :

لا تفكر فى محاولة الإقتصاص من أعدائك ، فإنك ، بمحاولتك هذه ، تؤذى نفسك أكثر مما تؤذى أعداءك . وافعل مثلما يفعل الجنرال أيزنهاور : لا تضيع لحظة واحدة فى التفكير فى أولئك الذين تبغضهم .

الفصل الرابع عشر
لا تنتظر الشكر من أحد

قابلت أخيرا فى تكساس رجل أعمال كان يغلى كالمرجل من فرط الغضب . وقد قيل لى قبل أن ألقاه ، أنه سيكشف لى عن همه بعد ربع ساعة من لقائه ، وقد فعل ! .. أما تاريخ الحادثة التى أثارته إلى هذا الحد ، فيرجع إلى أحد عشر شهرا مضت ، وبرغم ذلك فما زال يغلى غضبا منها ، ولا يتكلم إلا عنها . وإليك تفصيل هذه الحادثة : لقد منح موظفيه ، وعددهم أربعة وثلاثون موظفا ، مكافآت مالية بمناسبة عيد الميلاد ، قدرها عشرة آلاف دولار — أى بمعدل ثلاثمائة دولار تقريبا لكل منهم — فلم يقدم له أحد منهم كلمة شكر واحدة ! قال لى هذا الرجل : « لكم أتحسر على كل سنت أعطيته لهؤلاء الجاحدين ! » .

قال كونفشيوس : « الرجل الغاضب ممتلئ سُماً » وهكذا كان ذلك الرجل ، حتى أننى رثيت لحالة ! كان فى نحو الستين من عمره ، وشركات التأمين تقدر أننا — فى هذا المعدل — نعيش أكثر بقليل من ثلثى الفرق بين سننا الحالية وسن الثمانين ، وقياسا على هذا ، كان أمام هذا الرجل — على أحسن تقدير — نحو أربع عشرة أو خمس عشرة سنة ليحياها ، وبرغم هذا ، فقد ضيع سنة على الأقل من هذا العمر القليل الذى تبقى له ، فى التحسر على حادثة وقعت وانقضت ! .

وكان فى مقدور هذا الرجل ، بدلا من أن يغضب أو يجتر الحسرة والمرارة ، أن يسائل نفسه : لماذا لم يقدم له أحد من مرؤوسيه كلمة شكر ؟ ولماذا قابلوا مِنته بكل هذا الجحود ؟ فلعله يتبين أنه لم يوف موظفيه حقهم من الأجر ،

أو لعله أرهقهم بما هو فوق طاقتهم من العمل ، أو لعلهم لم ينظروا إلى منحة عيد الميلاد على أنها هدية ، بل نظروا إليها على أنها حق مكتسب ، أو لعله كان فظا متعجرفا حتى أن أحدا موظفيه لم يجرؤ ، أو لم يهتم بشكره ، ولعلهم أدركوا أنه وهبهم هذه المنحة بدلا من أن تأخذها الضرائب ، وأن هذه المنحة كانت ستخرج من جيبه على أى حال ! .

ويجوز من ناحية أخرى ، أن موظفيه كانوا أنانيين سيىء الأدب .. يجوز هذا ، ويجوز ذاك ، فليس لى علم بالحقيقة أكثر مما لك ، ولكن الذى أعلمه أن الدكتور « صموئيل جونسون » كان صادقا فى قوله « الشكر ثمرة لا تنضجها إلا الرعاية الفائقة ، ولذلك لا تجدها عند كل الناس ! » . وهذا هو الهدف الذى أسعى إليه : فهذا الرجل ارتكب خطأ لأنه انتظر الشكر وتوقعه ، فدلل بهذا على أنه جاهل بالطبيعة الإنسانية .

لو أنك أنقذت حياة رجل ، أتراك تنتظر منه الشكر ؟ قد تفعل أنت ، ولكن « صموئيل لاييبتز » ، الذى كان محاميا . ثم قاضيا ، أنقذ ثمانية وسبعين رجلا من الكرسى الكهربائى ، فكم من هؤلاء تظن قدّم له الشكر ؟ .. لا أحد ! .

ولقد شَفَى المسيح عليه السلام ، عشرة من المفلوجين فى يوم واحد ، فكم من هؤلاء قدم له الشكر ؟ واحدا فقط ! . أما التسعة الباقون فقد أنصرفوا دون كلمة شكر ! .

حدثنى « تشارلى شواب » ، أنه أنقذ مرة صرافا فى بنك ، خسر فى مضاربات البورصة أموالا تخص البنك ، فدفع له شواب المال المفقود ، وبهذا أنقذه من السجن ، فهل شكره الصراف ؟ نعم ! شكره يومئذ ، ولكنه مالبث أن راح يحمل عليه ، ويكيل له السباب ألوانا ! .

ترى لو أنك أعطيت أحدا من أقربائك مليون دولار ، هل تنتظر منه الشكر ؟ لقد منح أندرو كارنيجى أحد أقربائه مليون دولار ، ولو قدر له أن ينفض عنه غبار الموتِ بعد ذاك بزمن ، لروعه أن يجد قريبه يسبه ويلعنه ! لماذا ؟ لأن كارنيجى وهب الجمعيات الخيرية ٣٦٥ مليونا من الدولارات . ووهب قريبه هذا مليونا واحدا ! .

أن الطبيعة الإنسانية ما برحت فى الطبيعة الإنسانية ، والأرجح أنها لن تغير أبد الآبدين . فلماذا لا نتقبلها على علاتها ؟ ولماذا لا نكون واقعيين ، كما كان الإمبراطور الرومانى « ماركوس أوريليوس » وهو الذى كتب فى يومياته يقول : « سألتقى فى هذا اليوم بأشخاص أنانيين ، جاحدين ، ولكن هذا لن يدهشنى ، أو يثير حفيظتى ، فأنا لا أكاد أتصور عالما يخلو من هؤلاء الناس » فلماذا نتحسر على ضياع الإمتنان ، وتفشى الجحود بين الناس ؟ أنه لأمر طبيعى أن ينسى الناس واجب الشكر ، فإذا توقعنا الشكر وانتظرناه ، فنحن جديرون بأن نجر على أنفسنا ما هى فى غنى عنه من المتاعب .

أعرف سيدة فى نيويورك لاتفتأ تشكو من أن أحدا من أقاربها لا يريد أن يؤنس وحدتها . ولهم العذر ! فلو أنك زرتها ، لقضت الساعات الطوال وهى تقص عليك ما قدمت لابنتىْ أختها حين كانتا طفلتين ، لقد سهرت عليهما حين مرضتا بالحصبة ، والنزلات المعدية والسعال ، وكفلتهما سنوات طوالا ، وأرسلت إحداهما إلى مدرسة تجارية ، وزوّجت الأخرى ، فهل ابنتا أختها تأتيان لزيارتها شكرا منهما لها وإمتنانا ؟ نعم ! تأتيان أحيانا ، مدفوعتين بالإحساس بالواجب ، ولكنهما تكرهان هذه الزيارة ! فإن خالتهما لا تفتأ تغمزهما بالعتاب المقنع ، وتلمزهما بالملام المحجب ! وحينما عجزت هذه المرأة عن الجاء إبنتىْ أختها إلى زيارتها أصابها مرض القلب ! .. أترى مرض القلب هذا كان حقيقيا ؟ نعم ! لقد قال الأطباء أن لها « قلبا عصبيا » ومن ثم فلا حيلة لهم فيه .

أن ما تحتاج إليه هذه المرأة حقيقة ، هو الحب ، والرعاية ، والحنان ، ولكنها هذه الأشياء « شكرا » ولن تظفر هذه السيدة قط بالحب . ما دامت تطلبه ، وتنتظره ، وإنما تظفر به حين تكف عن المطالبة به ، وتشرع هي في إغداقه دون أن تنتظر له استجابة ؟ .

أتراني أقدم نصائح مثالية نظرية ؟ كلا فما هذه الا طريقة عملية يسعنا — أنت وأنا — بواسطتها أن نحصل على السعادة المنشودة . وقد رأيت أن هذه الطريقة تؤتي ثمارها في محيط عائلتي نفسها ، فقد كان أبي وأمي شغوفين بمساعدة المحتاج ، والعطف على المحروم ، وبرغم أننا كنا فقراء ، غارقين دواما في الديون إلى آذاننا ، إلا أننا كنا نرسل الهبات كل عام إلى أحد ملاجئ الأيتام في « أيتوا » ، ولم يزر أبي ولا أمي ، هذا الملجأ قط ، والأرجح أن أحدا لم يشكرهما على أريحيتهما — اللهم إلا من طريق المكاتبات — وبرغم ذلك فقد كان يكفي أبي وأمي سعادة أنهما يبذلان العطايا دون أن ينتظرا عليها جزاء ولا شُكُورا .

وحينما كبرت ، وخرجت من بيت أبوي ، اعتدت أن أرسل إليهما مبلغا من المال كلما حان عيد الميلاد ، وأوصيهما بأن يرفها عن نفسيهما قليلا . ولكنهما قلما عملا بنصيحتي . فمتى ذهبت إليهما ليلة عيد الميلاد ، حدثني كلاهما ، عن فحم الوقود ، وأصناف البقالة التي اشتراها وأهدياها إلى رجل بائس في البلدة يعول كثيرا من الأولاد بقليل من المال ؟ .

كان أبي وأمي يطيران فرحا بمنح العطايا ، ولم ينتظرا قط عليها مِنّة ولا شكرانا .

وأحسب أن والدي يكاد ينطبق عليه وصف أرسطو للرجل المثالي : « الرجل المثالي يستمد السعادة من إسداء المعروف إلى الآخرين ولكنه يشعر بالخزي حين يسدي إليه الآخرين معروفا ، فان من دلائل رفعة الشان أن يؤدي المرء صنيعا ومن دلائل ضعة الشأن أن يتلقى المرء صنيعا » .

ومن ثم إذا أردنا السعادة ، فلنكف عن التفكير فى الشكر أو إنتظاره ، ولنعط بقصد الإعطاء ذاته .

إن الآباء ما برحوا على مر العصور يشدون شعرهم حنقا من جحود أبنائهم ، حتى ان « الملك لير » صرح ــ على لسان شكسبير ــ قائلا : « ليس أشد إيلاما من ناب حية رقطاء غير ابن جحود ! ولكن .. كيف بالله يشكر الأبناء ما لم نعودهم نحن الشكر ؟ إن الجحود فطرة ، مثله مثل الأعشاب الفطرية . والشكر كالزهرة لا ينبتها إلا الرى والسقيا فإذا لم نعود أبناءنا إجزال الشكر للآخرين ، فكيف ننتظر منهم أن يشكرونا نحن ؟ .

وأحسب أن خالتى « فيولا الكسندرا » مثل رائع للمرأة التى لم تشك قط من جحود أبنائها ... وما زلت أذكر ، منذ كنت طفلا ، أن خالتى فيولا كانت تدعو أمها إلى بيتها لتحيطها بأسباب الحنو والرعاية ، وكذلك كانت تدعو حماتها ، وفى وسعى أن أغمض عينى وأتصور هاتين السيدتين العجوزتين جالستين إلى المدفأة فى بيت خالتى الريفى تتبادلان الحديث فى صفاء وانسجام ،وبديهى أنهما كانتا تسببان إزعاجا كثيرا لخالتى ، ولكنها لم يظهر عليها قط شئ من الإنزعاج فقد كانت تحبهما وتضيفهما على الرحب والسعة برغم أن لها ستة أبناء هم أولى برعايتها وأهتمامها . والمهم فى الأمر أن خالتى لم تكن ترى فى صنيعها ما يستحق الشكر أو الجزاء .

ترى أين تعيش خالتى فيولا الآن ؟ لقد ترملت منذ عشرين عاما ، ولديها الآن خمسة أبناء متزوجون ، ولكل منهم بيته الخاص ، وكل منهم يود لو تقيم أمه فى بيته . أن أبناءها يحبونها حبا جما ، ولا يشبعون قط من رؤيتها ! أيعد هذا من قبيل الشكر ؟ كلا ! إنما هو الحب المجرد ، فقد رتع هؤلاء الأبناء فى صباهم فى بحبوحة من حنان أمهم وحبها ، فلما انعكس الوضع ، وتطلبت أمهم الحب والحنان أحاطوها بهما .

ودعنا بعد ذلك نقل لك مرة ثانية : أن تعود أبنائنا الشكر . يقتضينا أن نبدأ بأنفسنا فنكون شاكرين ، ودعنا نذكر « أن للجرار الصغيرة آذانا طويلة » ، فلنزن كل كلمة نقولها أمام أطفالنا ، ولنطلقها بحساب . مثال ذلك — عندما نوشك ، فى المرة القادمة ، أن نقلل من صنيع أحد أمام أبنائنا ، فلنكف عن الكلام ولنحذر من أن نقول : « أنظر إلى هذه الهدية التى أرسلتها فلانة بمناسبة العيد ! لقد حزمتها بنفسها . أن هذه الهدية لم تكلفها شيئا ! » فقد يبدو هذا القول تافها فى نظرنا ، ولكن أطفالنا ينصتون لما نقول ، ويتطبعون به . والأفضل ، حينئذ ، أن نقول : « لقد قضت فلانة ، ولا ريب ، زمنا طويلا تحاول أن تعد هذه الهدية لنا . أليس هذا جميلا منها ؟ دعنا نرسل لها كلمة شكر » عندئذ يتشبع أطفالنا ، فى غير وعى منهم ، بعادة التقدير والثناء .

فلكى تتجنب القلق من أجل الجحود الذى أصابك ، إليك القاعدة رقم (٣) :

(ا) بدلا من أن يقلقنا الجحود ، دعنا نتقبله على علاته :
ولنذكر أن السيد المسيح شَفَى عشرة من المفلوجين فلم يقدم له الشكر منهم سوى واحد ! فلماذا نتوقع من الشكر أكثر مما نال المسيح ؟ .

(ب) فلنذكر أن الطريقة الوحيدة للحصول على السعادة ليست فى توقع الشكر ، وإنما فى البذل بقصد البذل ذاته .

(ج) دعنا نذكر أن الشكر وليد الرعاية والعناية ، فإذا أردنا لأبنائنا أن يشبُّوا على عادة الشكر ، فينبغى أن ندربهم نحن على هذه العادة .

الفصل الخامس عشر

هل تستبدل مليون ريال بما تملك

عرفت « هارولد أبوت » من سنوات عدة ـــ وهو من أهل مدينة « وب » بولاية ميسورى ـــ إذ لبث مديرا لبرامج محاضراتى أمدا طويلا . وقد التقيت به ذات يوم فى مدينة كانساس فأقلنى بسيارته . وفى خلال الطريق إلى مزرعتى فى بلدة بلتون ، بولاية ميسورى ، سألته كيف يتجنب القلق ، فروى لى قصة مثيرة لن أنساها ما حييت . قال :

فى ذات يوم ربيع عام ١٩٣٤ ، كنت أسير فى شارع « دوفرتى » الغربى بمدينة « وب » فرأيت منظرا أذاب كل ما كنت أعانيه من قلق . ولم يستغرق المشهد سوى عشر ثوان ، ولكننى تعلمت فى خلال هذه الثوانى العشر من فن الحياة ، أكثر مما تعلمت فى عشرة أعوام . وكنت فى خلال العامين السابقين لهذا الحادث أدير محلا للبقالة افتتحته فى مدينة وب .. وقد باءت تجارتى بالكساد ، وفقدت فيها كل ما إدخرته من مال ، بل عمدت ، فوق ذلك إلى الإستدانة حتى لقد استغرق تسديد ديونى أكثر من سبعة أعوام ، وكنت قد أغلقت محل البقالة ، قبل ذلك الحادث بأسبوع ، وفى يوم الحادث كنت متجها إلى أحد المصارف لأقترض شيئا من المال يعيننى على الذهاب إلى مدينة كانساس ، للبحث عن عمل فيها وبينما أنا أسير فى الطريق ذاهلا شارد البال ، قد داخلنى اليأس ، وأوشك الإيمان أن يفارقنى . إذ رأيت رجلا مبتور الساقين يريد أن يعبر الطريق .. كان يجلس على عارضة خشبية مزودة بعجلات صغيرة وكان يستعين على تسيير هذه العارضة بيديه اللتين أمسك بكلتيهما قطعتين من الخشب يستند بهما إلى أرض

الشارع لدفع العارضة الخشبية إلى الأمام .. التقيت به بعد أن عبر الشارع ، وكان بسبيل رفع العارضة الخشبة التى يجلس عليها ليعتلى الطوار . فلما أصبح فوق الطوار ، وأدار العارضة الخشبية ليمضى فى سبيله ، إلتقت عيناه بعينى فابتسم لى أبتسامة عريضة مشرقة ، ثم قال :

« أسعدت صباحا يا سيدى ، إنه يوم جميل ، أليس كذلك ؟ وإذ وقفت متطلعا إلى هذا الرجل أدركت كم أنا موفور الثراء ! فإن لى ساقين ، وأستطيع أن أمشى ! وخجلت مما كنت أستشعره من الرثاء لنفسى ، وحدثت نفسى قائلا : « إذا كان هذا الرجل يسعه أن يكون سعيدا ، مرحا ، ممتلئا ثقة بنفسه مع فقد ساقيه ، فأولى بى أن أتصف بهذه الصفات ولى ساقان » ! . وكنت قد انتويت أن أقترض من المصرف مائة دولار ، ولكنى إذ ذاك واتتنى الشجاعة فطلبت مائتين . كما فكرت فى أن أقول للمشرفين على المصرف أننى ذاهب إلى كانساس « لأحاول » الحصول على عمل ، ولكنى بعد هذا قلت لهم أننى ذاهب إلى كانساس « للحصول » على عمل .ولقد حصلت على القرض ، وحصلت على العمل ! .

« والآن تطالعنى كل صباح فى المرآة هذه الكلمات التى ألصقتها بنفسى على صقال المرآة :

« كاد القلق يبددنى هباء
« لأن قدمى افتقدتا حذاء
« إلى أن صادفت من يومين
« شخصا بلا ساقين ! .. »

سألت يوما « ايدى ريكنبيكر » ما هو الدرس الذى أفاده من تجربته القاسية مع رفاقه ، حين راحوا يضربون فى المحيط الهادى على غير هدى ، فى قارب

من المطاط ، مدى واحد وعشرين يوما .. فقال : « الدرس الذى أفدته من تلك التجربة ، أنه ما دام لديك الماء الذى تشربه ، والطعام الذى تطعمه ، فلا ينبغى لك أن تشكو من شئ بعد ذلك » ! .

وقد كتبت مجلة « تايم Time » أخيرا مقالا مؤثرا عن جندى جرح فى معركة « جوادل كانال » . فقد أصيب هذا الجندى بشظية قنبلة فى حنجرته استلزمت إجراء سبع عمليات لنقل الدم إليه . وبينما كان الجندى راقدا على فراشه فى المستشفى ، كتب للطبيب ورقة قال فيها : « هل سأعيش ؟ » فأجابه الطبيب بإيجاب ، فعاد الجندى يكتب له : « هل سأتكلم ؟ » فعاد الطبيب يجيبه بالإيجاب . وعندئذ كتب الجندى يقول : « ألا ما أحمقنى ! علام أقلق إذن ؟ » .

لماذا لا تتوقف — أيها القارئ — فى هذه اللحظة وتسائل نفسك : « علام أقلق ؟ » فربما استكشفت أن ما يثير قلقك أتفه بكثير مما وقع لهذا الجندى .

إن تسعين فى المائة من أمورنا يسير فى طريقه المستقيم .
وعشرة فى المائة فقط تشذ عن الطريق ، فإذا أردت أن تكون سعيدا ، فركز اهتمامك فى هذه التسعين فى المائة من أمورك ، وتجاهل العشرة الباقية . أما إذا أردت أن تحيل حياتك إلى سعير فالأمر هين : ما عليك إلا أن تركز كل اهتمامك فى أمورك الضئيلة التى تنكبت الطريق السوى ! .

أنك لتجد هاتين الكلمتين « فكر وأشكر » **Thinkand Thank** محفورتين فى كثير من الكنائس الإنجليزية التى عاصرت عهد كرومويل ، وما أجدرنا بأن نحفر هاتين الكلمتين على جدران قلوبنا كذلك« فكر وأشكر » ، فكر فيما وهبك الله . وأشكره على ما وهبك .

كان « جوناثان سويفت » . مؤلف « رحلات جليفر » من أشد الأدباء الإنجليز إغراقا فى التشاؤم ، حتى أنه كان يرتدى الحداد فى أعياد ميلاده ! وبرغم ذلك ، فقد امتدح البهجة والسعادة ، فقال : « إن أفضل الأطباء فى هذا العالم هى ثلاثة : الغذاء والسلام ، والإنشراح » . وفى وسعى أنا وأنت أن نحصل على خدمات الطبيب الثالث ــ الانشراح ــ بغير مقابل ، لو أننا ركزنا اهتمامنا فى الثروة الوفيرة التى نملكها ــ الثروة التى تفوق فى قيمتها الروحية والمعنوية كنوز « على بابا » الخرافية ! .

أتراك تبيع عينيك مقابل بليون دولار ؟ وكم من الثمن ترى يكفيك فى مقابل ساقيك ؟ أو سمعك ؟ أو أولادك ؟ أو أسرتك ؟ . أحسب ثروتك بندا بندا ، ثم أجمع هذه البنود وسوف ترى أنها لا تقدر بالذهب الذى جمعه آل روكفلر . وآل فورد . وآل مورجان مجتمعين ! ولكن .. أترانا نقدر هذا كله ؟ كلا . فإننا كما قال فينا « شوبنهور » : « ما أقل ما نفكر فيما لدينا ، وما أكثر ما نفكر فيما ينقصنا » . وهذه هى آفة العالم اليوم . ولقد أحالت هذه الآفة نفسها « جو بالمر » إلى حطام بشرى ، وكادت تودى ببيته وأسرته .

قص علىّ جون بالمر وهو من أهالى مدينة باترسون ، بولاية نيو جرسى ــ قصته فقال . « عقب تسريحى من الجيش بقليل ، أنشأت لنفسى محلا واشتغلت فيه بجد ، مواصلا الليل بالنهار . فسارت الأمور فى مجراها الطبيعى .. إلى حين ! فقد وجدت ، بعد قليل ، أننى لا أستطيع الحصول على الخامات اللازمة لمنتجاتى .. وخشيت أن يمنى عملى بالكساد فاستسلمت للقلق الذى أحالنى إلى رجل مهدم ، محطم ، دائم الغضب ، حتى أوشكت ــ وما علمت ذلك فى حينه ، وإنما علمته فيما بعد ــ أنى أكاد أفقد بيتى الذى تظلله السعادة .

وفى ذات يوم ، قال لى شاب من مشوهى الحرب ، كان يعاوننى فى العمل ! « ألا تخجل من نفسك ياجون ؟ انك تواجه الحياة كما لو كنت الرجل الوحيد فى هذا العالم الذى تشغله المتاعب وتثقله الهموم ؟ هب أنك اضطررت إلى اغلاق محلك زمنا .. فماذا يحدث ؟ إنك تستطيع أن تبدأ من جديد متى تحسنت الأحوال ، أن لديك الكثير مما يستحق منك الشكر ، ومع ذلك فأنت ناقم دائما . يا الله ! كم أتمنى لو كنت مثلك انظر إلىّ . ان لى ذراعا واحدة ، ونصف وجهى قد غدا كتلة شوهاء ، ومع ذلك لا أشكو قط . إذا لم تكف عن نقمتك . وثورتك ، فأنت جدير بأن تفقد ، لا عملك وحسب ، بل صحتك ، وبيتك وأصدقاءك كذلك ..

ولقد فعلت فىّ تلك الكلمات فعل السحر ، فقد جعلتنى أدرك كم أنا أحسن حالا من كثيرين غيرى ، فصممت منذ تلك اللحظة على أن أكف عن قلقى ، وأثوب إلى نفسى — وقد فعلت » .

وأعرف فتاة تدعى « لوسيل بليك » أشرفت على حافة الدمار ، قبل أن تتعلم كيف ترضى بحظها من الحياة ، بدلا من أن تستسلم للقلق من أجل ما ينقصها . وقد عرفت لوسيل منذ كنا ندرس معا فن كتابة القصة فى مدرسة الصحافة بجامعة كولومبيا . ومنذ تسعة أعوام ، واجهتها الصدمة القاسية ، وكانت وقتئذ تعيش فى مدينة « تكسون » بولاية أريزونا . وإليك قصتها كما روتها لى :

« كنت أعيش فى دوامة لا تكف عن الدوران . كنت أتعلم العزف على الأرغن فى جامعة « أريزونا » ، وفى الوقت نفسه أحضر برنامجا فى الخطابة ، وأعطى درسا فى الموسيقى ، وإلى هذا كله كنت أحضر حفلات الرقص ، والحفلات العامة ، ومباريات ركوب الخيل .

وفى ذات يوم أصبت بداء القلب ، وقال لى الطبيب : « عليك أن تلازمى فراشك سنة كاملة » . وتولانى الفزع الشديد ، وتساءلت فى مرارة ، « لماذا يحدث لى كل ذلك ؟ ماذا جنيت لأستحق هذا كله ؟ » لقد بكيت وانتحبت ، وعصفت بى المرارة ، واجتاحتنى الثورة ، ولكننى لزمت الفراش ، كما نصح لى الطبيب .. الى أن زارنى ذات يوم جار لى فنان يدعى « رودنف » ، وقال لى : « لا ريب أنك تظنين أن قضاء عام فى الفراش مأساة ما بعدها مأساة ! ولكنه فى الواقع ليس كذلك ، فسوف تتاح لك فرصة عظيمة للتأمل ، والتعرف على نفسك ، وسوف تكتسبين فى خلال الأشهر القادمة ثروة روحية لا تقدر بثمن » . وأمتلأت نفسى سكونا وهدأت تلك العواصف الجامحة فى صدرى ، وبدأت أحاول تنمية احساس جديد بقيم الأشياء . وفى ذات يوم ، سمعت معقبا فى الراديو يقول : « أن كل ما يبديه المرء من تصرفات ليس إلا تعبيرا عن الأفكار التى تجول فى وعيه » . وكنت قد سمعت هذه الكلمات مرات عدة من قبل ، ولكنها فى تلك اللحظة ، رسخت فى أعماق نفسى ، فاعتزمت عندئذ أن أجعل أفكارى كلها تدور حول ما يعود على حياتى بالنفع ، كأفكار السرور ، والسعادة والصحة . ورضت نفسى على التفكير كل صباح ، عقب قيامى من النوم ، فى الأشياء التى ينبغى أن أشكر الله سبحانه من أجلها .. كطفلتى الحبيبة ، ونظرى السليم ، وسمعى الصحيح ، وأصدقائى الأوفياء . وأحسست حينئذ بالإنشراح يغمر نفسى ، وتكاثر عدد زائرى ، لفرط ائتناسهم ببشاشتى ، حتى لقد أمر الطبيب بألا يدخل علىّ الزوار إلا فرادى .

وها قد انقضت تسعة أعوام على ذلك ، وأنى لأفيض اليوم بالشكر والإمتنان لتلك السنة التى قضيتها ملازمة لفراشى ، لقد كانت أسعد سنى

حياتى ، ومازلت متشبثة بتلك العادة التى اصطنعتها فى تلك السنة : عادة إحصاء نعم الله علىّ . وانه ليخجلنى أننى لم أتعلم كيف أعيش حقا ، إلا حين خشيت أن أموت ! » .

منذ مائتى عام مضت قال الدكتور جونسون : « إن اعتيادك النظر إلى أجمل تجربة صادقتها ، ليساوى أكثر من ألف جنيه ! » ولم يكن قائل هذه الكلمات ، رجلا متفائلا ، كما قد تظن ، وإنما كان رجلا عرف القلق ، وذاق الفقر والجوع مدى عشرين عاما . وقد أورد « لوجان بسيرمت سميث » ذخيرة من الحكمة فى كلماته هذه : « هناك شيئان ينبغى أن نهدف اليهما فى هذه الحياة : أولا أن نحصل على ما نريد ، وثانيا : أن نستمتع به . وأن أكثر بنى الإنسان حكمة ، هو الذى يسعه تحقيق الأمر الثانى ! » .

أتريدين يا سيدتى أن تعرفى كيف تجعلين من غسل الأطباق فى المطبخ عملا مبهجا مثيرا ؟ إقرئى إذن ذلك الكتاب الملهم « أردت أن أبصر »[١] ، لمؤلفته « بورجيلد دال » . وقد عاشت بورجيلد ، نصف قرن من الزمان ، وهى أقرب إلى أن تكون عمياء منها إلى أن تكون مبصرة ، وقد كتبت فى مؤلفها هذا تقول : « كنت أبصر بعين واحدة ، وكانت عينى الواحدة ، إلى هذا ، مغشاه بالسحب الكثيفة ، فإذا أردت أن أقرا كتاباً قربته إلى عينى حتى ليوشك أن يلتصق بوجهى » . على أنها رفضت أن يشفق عليها إنسان .
وكانت فى طفولتها تتوق إلى مشاركة الأطفال فى لعبة « الحجلة » فكانت ــ إذا انصرف زملاؤها إلى منازلهم ــ تركع على الأرض وتدنى عينها من العلامات

---

(١) Borngid Dahl: « I Wan Ted to See »

المرسومة ، وتحفظ أوضاعها وطريقة تقسيمها ، فما لبثت أن برعت فى تلك اللعبة حتى بزت لداتها المبصرات . وكانت تمضى وقتها فى البيت بمطالعة الكتب ذات « الحروف » الكبيرة ، فتدنيها من عينها حتى تكاد أهدابها تمس صفحة الكتاب ، وبهذا تمكنت من الحصول على درجتين جامعيتين : درجة الليسانس فى الآداب من جامعة مينيسوتا ، ودرجة « الماجستير » فى الآداب من جامعة كولومبيا .

واشتغلت بعد ذلك بالتدريس فى قرية « توين فالى » الصغيرة بولاية مينيسوتا ، ثم ارتفعت فأصبحت أستاذة الصحافة والأدب فى كلية « أوجستانا » بمدينة « شلالات سيو » فى ولاية داكوتا الجنوبية ، وكانت إلى جانب التدريس ، تحاضر بأندية السيدات ، وتذيع من محطات الإذاعة معقبة على الكتب والمؤلفات .

ثم فى عام ١٩٤٣ ، حين بلغت الخمسين من عمرها ، حدثت المعجزة . فقد أجريت لها جراحة فى مستشفى مايو الشهير ، فتضاعفت مقدرتها على الإبصار بمقدار أربعين ضعفا . وبهذا فتحت أمامها آفاق جميلة مثيرة ، وأصبحت تجد البهجة والسرور حتى فى غسل الأطباق فى مطبخ بيتها ، وفى ذلك تقول : « أننى أداعب فقاقيع الصابون وأغسل الأطباق ، فأمد يدى إلى قاع الطبق لألتقط صغيرة فقاعة ، ثم أجمع الفقاقيع فى قبضتى وأدنيها من الضوء فأرى فيها ألوان قوس قزح تبرق وتلتمع .. وقد أتطلع من نافذة المطبخ ، فأبصر عصفورا صغيرا يشق طريقه من الفضاء ، وسط الجليد المتساقط ، وأتبين لون جناحيه الرماديين ، يملأنى السرور ويستخفنى الطرب » .

ولقد غمرتها فرحة كبرى من جراء ازدياد مقدرتها على الإبصار ، حتى أنها اختتمت كتابها بقولها : « يا إلهى أشكرك . أشكرك » .

أنها تشكر الله لأنها أصبحت تتبين فقاقيع الصابون ، وجناحى العصفور الطائر ! . أفلا يجدر بى وبك ، أن نخجل من أنفسنا ؟ ! أننا نعيش فى جنان مشرقة ، بهية الصور ، مجلوة الحسن ، ولكننا لا نرى ، ولا نقدر ، ولا نشكر ! .

فإذا أردت أن تقهر القلق وتبدأ الحياة ، فاليك القاعدة رقم (٤) :

أحص نِعَم الله عليك بدلا من أن تحصى متاعبك .

* * *

الفصل السادس عشر

أنت نسيج وحدك

« أرسلت إلىّ مسز أديث « أولرد » من مدينة « مونت أيرى » بولاية « كارولينا الشمالية » ، رسالة تقول فيها : « كنت فى طفولتى مرهفة الحساسية ، مفرطة الخجل ، وكنت بدينة نوعا ، ولكن وجنتى المكتنزتين باللحم كانتا تظهر أننى أكثر بدانة مما أنا عليه فى الحقيقة ، وكانت والدتى تستقبح الثياب المحكمة على الجسد . ومن ثم كانت ثيابى كلها طويلة فضفاضة . وقد نشأت عَزوفة عن المجتمعات ، منطوية على نفسى لا أكاد أميل إلى شئ من أسباب البهجة والمرح . وحين ذهبت إلى المدرسة أول مرة ، لم أجرؤ على مشاركة لداتى نشاطهن الإجتماعى أو الرياضى ، فقد كنت أظن لفرط حيائى وانطوائى ، أننى بدعة فى الخلق .

فلما كبرت ، تزوجت من رجل يكبرنى بعدة أعوام . ولكن حالى لم تختلف وكان أقارب زوجى ، قوما يميزهم الإتزان والثقة بالنفس ، ولطالما حاولوا أن يخرجونى عن تحفظى وانطوائى عن نفسى ، ولكن على غير طائل ، إذ كانت كل محاولة من جانبهم تزيدنى تحفظا وانطواء ، حتى غدوت ، على مر الأيام ، عصبية المزاج ، سريعة التأثر ، يكفى رنين جرس الباب لكى يملأ قلبى فزعا ، كنت أعلم أننى أخفقت فى حياتى ، وأخشى ما كنت أخشاه . هو أن يعلم زوجى بهذا الإخفاق ، ومن ثم كنت أبذل جهدى لكى أبدو مرحة مبتهجة . حين أكون معه فى مجتمع عام ، وكان إحساسى بأننى أتكلف الإبتهاج يزيد فى تعاستى وشقائى ،

فما لبث الأمر أن تفاقم ، ولم أعد أرى خيرا فى إطالة أيامى على قيد الحياة ، وبدأت أفكر فى الانتحار » .

فما الذى حدث ، وغيّر مجرى حياة هذه السيدة التعسة ؟ ملاحظة عابرة ! . فقد استطردت مسز أولرد فى رسالتها تقول : « ثم غيّرت ملاحظة عابرة مجرى حياتى جميعا . كانت حماتى تتكلم يوما عن أبنائها وكيف درجت فى تنشئتهم ، فقالت فى معرض حديثها : « ومهما يحدث من أمر ، فقد كنت أصر دائما على أن ينطلق أبنائى على سجيتهم ، ويتمشوا مع طبيعتهم » .. أن ينطلقوا على سجيتهم ! تلك هى الملاحظة العابرة ، فقد أوحت إلى هذه العبارة على الفور ، أننى درجت على التطبع بطباع لا تلائمنى ولا ألائمها ! .

« ولقد تغيرت حياتى فى يوم وليلة ، حين بدأت أنطلق على سجيتى . حاولت أن أدرس شخصيتى ، وأتلمس نواحى القوة ، ونواحى الضعف فيها ، ثم رحت أحطم العادات المتزمنة التى اكتسبتها منذ نشأتى ، فبدأت أتخير من ألوان الثياب ما يلائمنى ويتفق مع « الموضة » الشائعة ، ورحت أسعى لإكتساب أصدقاء جدد ، وانضممت إلى جمعية نسائية ، صغيرة فى مبدأ الأمر ، فكان الخوف يملأنى كلما أضطررت إلى إلقاء كلمة . ولكنى على توالى الكلمات ، اكتسبت الشجاعة والثقة بالنفس . وقد اقتضانى تحويل مجرى حياتى أمدا طويلا ، ولكنى اليوم أنعم بسعادة لم أحلم بها قط . ومازلت اليوم أوصى أبنائى بقولى : « مهما يكن من الأمر انطلقوا دائما على سجيتكم » .

* * *

ومشكلة « إرادة الإنطلاق على السجية » — كما يقول الدكتور « جيمس جوردون جيلكى » — قديمة قدم التاريخ وأن القدرة على تنفيذ هذه

الإرادة أو عدم القدرة ، تعزى معظم الأمراض العصبية والعقلية ، والعقد النفسية .

كتب « انجلو باترى » ثلاثة عشر كتابا ، وآلافا من الفصول والمقالات ، فى تربية الأطفال ، وقد أثر عنه قوله : « ليس أتعس من الشخص الذى يتوق إلى أن يكون شخصا آخر غير الذى يؤهله له كيانه الجسمانى ، والعقلى » . وأنك لتجد هذه الرغبة فى أن « يصبح الشخص شخصاً آخر غير نفسه » ، متفشية فى هيوليوود على الخصوص ، وقد قال لى « سام وود » المخرج السينمائى الشهير ، أنه يلاقى أكبر العناء فى تعويد الممثلين الناشئين الإنطلاق على سجاياهم ، فمعظم هؤلاء يبغون أن يكونوا « روبرت تايلور » من الدرجة الثانية ، أو « كلارك جيبل » من الدرجة الثالثة ! ويتوسل « سام وود » إلى إقناعهم بالعدول عن تشبههم بقوله : « لقد سئم الجمهور أسلوب هذين الممثلين فى التمثيل ، أنه يريد شيئا جديدا » ، ثم أردف « سام وود » حديثه لى بقوله : « لقد علمتنى التجارب أنه لا خير فى قوم يتشبهون بمن ليس يشبههم » .

وقد سألت أخيرا « بول بوينتون » مدير المستخدمين فى شركة « سوكونى فاكوم » على الغلطة الكبرى التى يرتكبها طلاب العمل فى شركته — وهو أفضل مَن يجيب عن هذا السؤال ، فقد قابل أكثر من ستين ألف طالب عمل ، وألف كتابا بعنوان « ست طرق للحصول على عمل »[١] ــ وقد أجابنى بقوله : « أن أكبر غلطة يرتكبها طلاب العمل هى أنهم لا ينطلقون على سجاياهم ، فبدلا من أن يصارحوك بحقيقة أفكارهم وآرائهم ، يحاولون أن يجيبوا عن أسئلتك بما يظنونه الجواب الذى تريده أنت . ولكن هذه الحيلة قلما تفلح ، فالناس يعرفون الشخص الذى يدَّعى ما ليس فيه ، كما يعرفون العملة الزائفة ! » .

---

(١) Paul Boymton « 6 WaystoyaJob »

وقد تعلمت ابنة سائق « أوتوبيس » هذا الدرس ، ولكن بعد تعب . كانت هذه الفتاة تتوق إلى أن تصبح مغنية شهيرة . ولكن منظرها كان يقف دون تحقيق هذه الأمنية ، فقد كان لها فم واسع ، وأسنان ناتئة بشكل ملحوظ . فلما حاولت للمرة الأولى أن تغنى فى أحد المنتديات الليلية فى نيوجرسى ، توخت أن تطبق شفتيها العليا لتغطى بروز أسنانها . فما كانت النتجة ؟ لقد جعلت من نفسها أضحوكة وحاقت بها الخيبة . وتصادف أن كان أحد المخرجين السينمائيين فى ذلك المنتدى ، ولمس فى صوت الفتاة وطريقة أدائها ما ينبئ عن موهبة فنية ، فاستدعاها وقال لها : « أنا أعلم تماما ما يدور بخلدك . أنت تريدين أن تخفى منظر أسنانك أليس كذلك ؟ » وارتبكت الفتاة ، ولكن الرجل استطرد : « فما الذى يخجلك ؟ أهى جريمة أن تكون أسنانك ناتئة ؟ لا تحاولى أن تخفى أسنانك ! افتحى فمك عن آخره وسوف يعجب بك الجمهور ، وفضلا عن هذا ، فإن أسنانك هذه تميزك بطابع خاص ، وقد تكون يوما مبعث شهرتك » .

وقد أتبعت « جاس ديلى » — وهذا هو اسم الفتاة — نصيحة الرجل ، وتجاهلت منظر أسنانها ، ولم تعد تفكر منذ ذلك اليوم إلا فى أرضاء مستمعيها ، فأصبحت تفتح فاها ، وتغنى بملء شدقيها ، حتى غدت نجمة شهيرة من نجوم الإذاعة والسينما ، وحاول كثير من المغنين فيما بعد أن يقلدوها .

* * *

قال العالم النفسانى « وليم جيمس » : « إذا قسنا أنفسنا إلى ما يجب أن نكون عليه تتضح لنا أننا أنصاف أحياء ! . فاننا لا نستخدم إلا جانبا يسيرا من « مواردنا » الجسمانية والذهنية أو بمعنى آخر ، أن الفرد منا يعيش فى حدود ضيقة يصنعها داخل حدوده الحقيقية . إنه يمتلك قوى كثيرة مختلفة . ولكنه عادة لا يفطن لها ، أو يخفق فى استخداها » .

إنك شئ فريد فى هذا العالم ، أنك نسيج وحدك . فلا الأرض منذ خلقت رأت شخصا يشبهك تمام الشبه ، ولا هى فى العصور المقبلة سوف ترى شخصا يشبهك تمام الشبه . وينبئك علم الوراثة بأنك تكونت جنينا نتيجة لتزاوج أربعة وعشرين زوجا من الكروموزمات [١] ساهم فيها بالنصف كل من والديك . وقد تضافرت هذه الأزواج الأربعة والعشرون على توريثك الصفات التى تتميز بها . ويقول « أمران شاينفيلد » فى كتابه « أنت والوراثة » [٢] : « أن كل « كرومزوم » يحمل « جينات » [٣] تعد بالمئات ، لكن واحدا من هذه الجينات ، فى بعض الأحيان يسعه أن يغير حياة المرء تغيرا شاملا » نعم . فالحق أننا مخلوقون بدقة تثير الرهبة ، وتستدعى الإعجاب .

وحتى بعد التقاء أبويك أحدهما بالآخر ، وتزاوجهما ، فإن أحتمال خروجك أنت بالذات إلى حيز الوجود كنسبة ١ إلى ٣٠٠ر٠٠٠ بليون أى بمعنى آخر لو أن لك ٣٠٠ر٠٠٠ بليون أخ وأخت لكانوا جميعا مختلفين عنك مناقضين لك ! .

* * *

---

(١) الكروموزمات Chromosomes أجسام صغيرة عضوية متشابهة الشكل ، توجد فى نواة كل خلية من خلايا الحيوان المنوى « فى الرجل » والبويضة « فى الأنثى » ، وعددها فى كل نواة أربعة وعشرون زوجا ، إلا أنها تختزل إلى النصف فى حالة تكوين الخلايا التناسلية ، والحكمة فى هذا هى المحافظة على عددها فى النوع الإنسانى ، ويساهم بنصفها « أى ١٢ زوجا » الذكر ونصفها الآخر الأنثى .

(٢) Amram Shienfied : « You and Heredity »

(٣) الجينات Genes هى عوامل الوراثة ، التى تحملها الكروموزومات . ولكل صفة يتصف بها الفرد واحد على الأقل من هذه الجينات فلون العين مثلا ، بسببه « جين » خاص ، وكذلك فى سائر مميزات الإنسان .

وفى وسعى أن أحدثك عن موضوع استقلالك بذاتك ، وانفرادك بصفاتك عن ثقة وخبرة ، فقد علّمتنى التجارب المريرة ، هذا الدرس لقاء ثمن فادح وأضرب لك مثلا على ذلك : عندما ارتحلت عن مزارع « ميسورى » إلى نيويورك ، التحقت بالأكاديمية الأمريكية لفنون التمثيل . إذ كنت أطمع فى أن أصبح ممثلا . وراودتنى فكرة حسبتها تدنينى من النجاح فى أمد قصير ، وقد عجبت إذ ذاك كيف لم يفطن آلاف الناس الطموحين ، إلى هذه الفكرة على بساطتها ؟ قلت لنفسى : علىّ أن أدرس كيف توصل نوابغ الفنانين — فى ذلك العهد — أمثال « جون درو » و « والترهامدن » ، و « أوتيس سينر » إلى بلوغ النجاح ، ومتى عرفت المميزات التى يمتاز بها كل منهم ، عملت على أن أجمع فى شخصى تلك المميزات جميعا ! ياللسخف ! لقد ضيعت سنين من عمرى فى محاولة التشبه بغيرى من الناس ، قبل أن يخطر لى ببال أن من المحال أن « أكون » شخصا غير نفسى ! .

وكان من المتوقع تعلّمنى هذه التجربة درسا لا ينسى ، ولكنها لم تفعل . فقد كابدتُ مرة أخرى تجربة مشابهة لها بعد فترة إذ شرعت فى تأليف كتاب خلته أحسن ما أخرج للناس فى موضوع « الخطابة العامة وجدواها لرجال الأعمال » ، وكنت أستهدف بوضع هذا الكتاب ، ذات الفكرة « الفذة » التى استهدفتها فى تعلم التمثيل ! فقد أردت أن « أستعير » أفكار غيرى من المؤلفين و أجمعها كلها فى مجلد واحد ! ومن ثم استحضرت عددا كبيرا من الكتب التى تبحث فى موضوع الخطابة ، ورحت أعالج ادماج أفكار المؤلفين فى مسودات كتابى . ولكنى مالبثت أن أدركت سخف تصرفى ، فقد وجدت فيما أنجزته من صحائف الكتاب أفكارا متناقضة ، متضاربة ، كفيلة بأن تصرف أى رجل أعمال عن المضى فى القراءة فيه ! ومن ثم ضربت بمجهود سنة كاملة عرض الحائط ، وبدأت من جديد ، وفى تلك المرة قلت لنفسى : « ينبغى لك أن تكون « ديل كارنيجى » بما انطوى من نقائص ، وما يحدّه . وهكذا شعرت عن ساعدى ، وفعلت ما

كان ينبغى أن أفعله منذ البداية : وضعت كتابا فى الخطابة العامة ، مستمدا من تجاربى ، وملاحظاتى ، ووجهات نظرى بوصفى ممارسا للخطابة العامة .

* * *

« كن نفسك » ! تلك هى النصيحة الحكيمة التى نصح بها الموسيقار « ارفنج برلين » زميله « جورج جيرشوين » . فحين التقى « برلين » بجيرشوين ، كان الأول علما مشهورا من أعلام الموسيقى ، فى حين كان الآخر ملحنا ناشئا يشتغل بأجر قدره خمسة وثلاثون ريالا فى الأسبوع ، وقد لمس برلين مواهب جيرشوين فعرض عليه أن يستخدمه لديه بصفة « سكرتير موسيقى » ، على أن يمنحه ثلاثة أضعاف المرتب الذى يتقاضاه ، ثم شفع عرضه هذا بالنصح التالى : « ولكننى أنصحك ألا تقبل ! فإنك إن قبلت فستحاول أن تجعل من نفسك « ارفنج برلين » آخر ، أما إذا دأبت على أن « تكون نفسك » فستصبح يوما « جورج جيرشوين » الذى لا ثانى له ! » وقد انتصح جيرشوين بهذه النصيحة ، وأصبح على مر الأيام من أشهر الموسيقين الأمريكيين .

ولقد تعلم « شارلى شابلن » و « ويل روجرز » ، و « جين أوترى » وغيرهم ، هذا الدرس نفسه .

فعندما بدأ شارلى شابلن الإشتغال بالسينما ، أصر المخرج على أن يقوم شارل بتقليد ممثل فكاهى شهير فى ذلك الوقت ، ولكن شارل لم يصبح ممثلا ذا شأن إلا حين بدأ يمثل على طريقته الخاصة .

وصادف الممثل الفكاهى « بوب هوب » مثل هذه التجربة . فقد أنفق سنين من حياته وهو يمثل الأدوار الغنائية الراقصة ، ولكن ذكره لم ينبه إلا حين أخذ يمثل الأدوار التى تصلح له ويصلح لها .

أنت نسيج وحدك فى هذه الدنيا ، فاغبط نفسك على هذا ، واعمل على الإستزادة مما ركّبته الطبيعة فيك من مواهب وصفات . قال إيمرسون : « سوف ينتهى كل امرىء إلى وقت يدرك فيه أن الحسد جهل ، وأن التشبه انتحار ، وأنه ينبغى للمرء أن يأخذ نفسه على علاتها ، ويرضى بها كما قسّمها الله له .. ويعلم أن الأرض على امتلائها بالخيرات ، لن تهبه حبة من شعير ما لم يبذل الجهد فى تعهد الأرض التى تنبت الشعير ، وأن القوة التى أودعها فيه فريدة فى نوعها ، فلا أحد غيره يعلم كنهها . ولا هو نفسه يحيط بمداها ما لم يضعها موضع التجربة » .

واذن ، فلكى تتخذ إتجاها ذهنيا يجلب لك الطمأنينة ، ويجنبك القلق ، إليك القاعدة رقم (٥) :

إعرف نفسك وكن كما خلقك الله ، ولا تحاول التشبه بغيرك .

الفصل السابع عشر

إصنع من الليمونة الملحة شرابا حلوا

أثناء إشتغالى بتأليف هذا الكتاب ، ذهبت يوما لزيارة جامعة شيكاغو وسألت مديرها « روبرت هتشينز » كيف يتجنب القلق فأجاب : لقد حاولت دائما أن أتبع نصيحة أسداها لى صديقى « جوليوس روزنوالد » ، إذ قال لى : « حين تجد لديك ليمونة ، إصنع منها شرابا حلوا » .

هذا ما يفعله الرجل العاقل ، أما الأحمق فيفعل العكس : إذا وهبته المقادير ليمونة مالحة ، تقاعس وتخاذل ، وقال : « لقد قضى علىّ بسوء الطالع » ، ثم يروح يسخط على الناس والأقدار ويرثى لنفسه .

قال العالم النفسانى « ألفرد أدلر » ، بعد أن أنفق معظم حياته فى دراسة الناس ، وخصائصهم النفسية الكامنة : « أن من أروع مميزات الإنسان قدرته على تحويل السالب إلى موجب » وإليك مثلا على ذلك ، قصة مثيرة للسيدة « ثالما تومسون » قالت : « فى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، صدر الأمر إلى زوجى بالإنتقال إلى أحد معسكرات التدريب فى صحراء « موجيف » بولاية نيومكسيكو . وصحبته إلى مقره الجديد ولكن سرعان ما كرهت هذا المكان وازدريته . كان زوجى إذا خرج إلى معسكر التدريب فى الصحراء ، خلفنى وحيدة نهباً للضيق والضجر . فقد كانت حرارة الجو فوق ما أحتمل ، ولم أكن أجد من أحادثه أو أسامره . فالمكسيكيون والهنود الحمر لا يتكلمون الإنجليزية . وكان الطعام الذى أطعمه ، والهواء الذى أستنشقه محملين بذرات الرمال . وبلغ بى الشقاء مبلغا كبيرا حتى أننى كتبت لوالدى خطابا قلت لهما فيه : أننى عقدت

العزم على ترك زوجى والعودة إليهما . ورد أبى على خطابى هذا بسطرين فقط ـــ سطرين سأذكرهما ما حييت ، لأنهما غيّرا مجرى حياتى تماما . وهذان السطران هما : « من خلف قضبان سجن ، تطلع إلى الأفق إثنان من المساجين ، فاتجه أحدهما ببصره إلى وحل الطريق ، أما الآخر فتطلع إلى نجوم السماء ! » .. وقد قرأت هذين السطرين وأعدت قراءتهما مرات ، فخجلت من نفسى ، وعولت على أن أتطلع إلى « نجوم السماء » . وما هى إلا فترة وجيزة حتى عقدت صداقة وطيدة مع كثير من أهالى تلك المنطقة ، وبادلونى هُم ودا بود ، فما أكاد أبدى أعجابى بشئ من منسوجاتهم ، أو أوانيهم الخزفية حتى يسارعوا إلى إهدائه إلىّ . ورحت أدخل على نفسى البهجة بتأمل مغيب الشمس فى جوف الصحراء ، كما أخذت أشغل وقت فراغى بالتقاط الأصداف من الرمال التى كانت يوما قاعا للمحيط .

فما الذى أحدث فى نفسى هذا التغير ؟ أن صحراء « موجيف » لم تتغير . كما لم يتغير الهنود الحمر ، ولكننى أنا التى تغيّرت ، أو تغير إتجاهى الذهنى ، وبهذا استطعت أن أحول تجربة أليمة إلى مغامرة مثيرة تعمر بسيرتها حياتى . بل لقد كانت تلك المغامرة من الإثارة بحيث دفعتنى إلى تأليف قصة عنها بعنوان « قضبان لامعة » [1] وكنت أعنى بها تلك القضبان التى تطلعت من ورائها ، فرأيت نجوم السماء ! .

ألا إنك يا « ثلما » لم تكتشفى إلا حقيقة قديمة عرفها الإغريق قبل مولد المسيح بخمسمائة عام ، حين قالوا : « أفض الأشياء أصعبها منالا » وأعاد « هارى إيمرسون فوزديك » صياغة هذه الحقيقة فقال : « ليست السعادة فى

---

(١) Thelma Thompson « Brigh Ramparst »

السرور ، وإنما هي في الظفر » نعم ! الظفر الذى نحسه حين تثمر أعمالنا .. حين نحيل الليمون المالح إلى شراب .. حلو .

زرت مرة مزارعا سعيدا فى فلوريدا ، وفى وسعه أن يحيل ليمونة ، لا مالحة فحسب ، بل « مسمومة » أيضا ، إلى شراب سائغ . فعندما اشترى مزرعته ، ولم يكن رآها من قبل روع حين وجد تربتها مجدبة قاحلة لا تصلح للزراعة ، ولا تصلح حتى للرعى ! فكل ما ينمو فيها ليس إلا أعشابا فطرية ، تقتات بها الحيات السامة التى ألفاها منتشرة فى أرضه ! .. وفجأة خطرت للرجل فكرة ، رآها وسيلة لتحويل « السالب إلى موجب » . فبدأ يتعهد تربية الحيات السامة المنتشرة فى مزرعته ! وقد زرت هذا الرجل منذ بضعة أعوام ، فرأيت أفواجا من السائحين تتقاطر عليه لتشاهد أول مزرعة من نوعها فى العالم : مزرعة لتربية الحيات ! ونجح فى عملة نجاحا باهرا ، وكسب ثروة طائلة من استخلاص سموم حَيَّاته ، وتصديرها للمعامل كى تستخرج منها الأمصال المضادة لسموم الحيّات ، ومن بيع جلود حيَّاته بأسعار خيالية ، لتصنع منها أحذية السيدات وحقائب اليد ، ثم من بيع لحوم هذه الحيّات بعد حفظها فى علب ، وتصديرها إلى عشاق هذا اللون من اللحم فى جميع أنحاء العالم .

* * *

لقد ارتحلت شمالا وجنوبا ، وشرقا وغربا فى أنحاء أمريكا ، فصادفت كثيرا من النساء والرجال فى وسعهم أن يحيلوا « السالب » إلى « موجب » . وقد صور « وليم بوليثو » هذه المقدرة بقولة : « ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فإن أى أبله يسعه أن يفعل هذا ولكن الشئ المهم حقاً فى الحياة هو أن تحيل خسائرك إلى مكسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

قال « بوليثو » هذه الكلمات بعد أن فقد إحدى ساقيه فى حادث قطار ، ولكننى أعرف رجلا آخر فقد ساقيه جميعا ، ووسعه مع ذلك ، أن يحيل السالب إلى موجب ! ذلك هو « بن فورستون » ، وقد قابلته مصادفه فى مصعد أحد الفنادق بمدينة « أتلانتا » بولاية « جورجيا » . فما أن خطوت داخل المصعد ، حتى لقيت رجلا مبتور الساقين ، ولكنه مشرق الوجه ، ضاحك الثغر ، يجلس فى ركن المصعد ، على كرسى ذى عجلات . فلما توقف المصعد عند الطابق الذى يقطنه ، سألنى الرجل ببشاشة ولطف أن أفسح له الطريق ليخرج بكرسيه ، ثم قال ووجهه يفيض إشراقا : « آسف يا سيدى لإزعاجك » . فلما غادرت المصعد إلى غرفتى لم أستطع أن أفكر فى شئ آخر ، سوى هذا العاجز المشرق الوجه ، ومن ثم قصدت إليه ، وطلبت إليه أن يروى لى قصته ، فابتسم ابتسامة عريضة وقال:

« فى أحد أيام عام ١٩٢٩ ذهبت لأقطع بعض جذوع الأشجار ، لأقيم منها فى حديقتى عُمُداً تتساند عليها أغصان نبات « الفاصوليا » . وحملت هذه الجذوع فوق سيارتى ، واتجهت إلى دارى . وفجاة سقط أحد هذه الجذوع تحت عجلات السيارة ، فى نفس اللحظة التى كنت انثنى فيها إلى منعطف جانبى ، فتعثرت العجلات فى الجذع المتين ، وانقلبت السيارة ، وراحت تتدحرج حتى اصطدمت بشجرة ضخمة . وقد أصبت من جراء هذا الحادث برضوض فى سلسلتى الفقرية ، وشلل فى ساقى ، الأمر الذى استدعى بترهما . كنت فى الرابعة والعشرين حين وقع لى هذا الحادث ، ومن يومها لم أخط خطوة واحدة على الأرض ! » .

وعدت أساله بأية شجاعة واجة هذه المسألة ، فأجابنى بأنه لم تكن له شجاعة فى ذلك الوقت ، فقد ثار فى وجه القدر ، وراح يغلى كالمرجل الذى يوشك على الإنفجار ، ولكنه بمضى السنين ، كان يجد أن ثورته لا تجديه إلا إمعانا

فى الشقاء . قال : « وأدركت أخيرا أن الناس كانوا رحماء بى ، حانين علىّ ، فوجدت أن أقل ما ينبغى لى حيالهم هو أن أكون رحيما بهم ، حانيا عليهم » .

ثم سألته هل يحس ، بعد انقضاء هذا الزمن الطويل ، أن تلك الحادثة كانت مأساة مروعة فأجاب على الفور : « كلا ! فإنى سعيد بحدوثها » . ثم روى لى أنه بعد أن تغلب على ثورة نفسه بدأ ينسج لنفسه دنيا حافلة ، فقد شغف بالمطالعة ، وبدأ يسيغ الأدب الرائع ، وقد طالع فى أربعة عشر عاما نحوا من ألف وأربعمائة كتاب ، فتحت له هذه الكتب آفاقا جديدة ، وملأت حياته بهجة لم يكن يحلم بها ، وقد شغف فضلا عن هذا بالموسيقى ، وأصبح يجد فيها روحا ومتعة بعد أن كان يجد فيها سأماً وملالا . وكانت أهم حسنات هذا الحادث ، كما قال لى ، أنه وجد أمامه متسعا من الوقت للتأمل ، قال : لقد « وسعنى للمرة الأولى فى حياتى أن أتأمل أمور العالم ، وأشعر شعورا صحيحا بقيم الأشياء ، وقد وجدت أن الأشياء التى كنت أضفى عليها كثيرا من الأهمية ، وأجاهد للحصول عليها لم تكن لها فى الحقيقة الأهمية التى علّقتها عليها » .

وكنتيجة لإعتياده المطالعة اتجه ميله إلى السياسة ، فدرس المسائل العامة ، وراح يلقى الخطب من مقعده ذى العجلات .. واليوم يشغل « بن فورستون » — وهو ما زال قعيد كرسيه ذى العجلات — منصب وزير الخارجية فى ولاية جورجيا .

* * *

لقد اشتغلت طوال الخمسة والثلاثين عاما الأخيرة بتعليم البالغين فوجدت أن أهم ما يشكو منه أكثر هؤلاء أنهم لا يتموا دراستهم الجامعية ، وهم يعتبرون هذا نقصا فادحا . وأنا أعلم أن هذا ليس إلاّ وهما . فقد عرفت آلافا من الرجال

الناجحين لم تتعد دراستهم المرحلة الثانوية ، ولهذا كنت أقص دائما على طلبتى قصة رجل ناجح عرفته ، لم يتم حتى المرحلة الإبتدائية من الدراسة ، فقد نشأ فى فقر مدقع ، فلما مات أبوه اكتتب أصدقاؤه لنفقات كفنه ودفنه ، واشتغلت أمه عقب وفاة أبيه فى مصنع لإنتاج المظلات ، فكانت تقضى فى العمل عشر ساعات من يومها ، ثم تعود إلى بيتها بأجزاء المظلات لتواصل حتى الساعة الحادية عشر ليلا .

وحدث أن اشترك فى رواية تمثيلية نظمها نادٍ للغلمان فوجد فى التمثيل شيئا مثيرا حفزه على أن يدرس فنون الخطابة والإلقاء ، وجرته دراسته للخطابة إلى معترك الحياة السياسية .

فما أن بلغ الثلاثين من عمره حتى انتخب عضوا فى المجلس التشريعى لولاية نيويورك . غير أنه لم يكن يجد فى نفسه الإستعداد لتحمل هذه المسئولية . بل لقد صرح أنه لم يكن يدرى من أمور المجلس التشريعى شيئا .. كان يدرس مشروعات القوانين التى تعرض على المجلس ، ويعطى صوته لها أو ضدها ، ولكنه إن فهم منها شيئا فكما يفهم شيئا مكتوبا بالهيروغيلفية ! ولقد اجتاحه القلق حين عين عضوا فى لجنة من لجان المجلس خاصة بالغابات ، ولم تكن قدمه قد وطئت أرض إحدى الغابات من قبل ! واجتاحه القلق مرة أخرى عندما عين عضوا فى لجنة المصارف ، وهو الذى لم يسبق له قط أن عامل أحد المصارف ، ولقد صارحنى بأنه كاد أن يستقيل عن طيب خاطر من المجلس التشريعى ، لولا أنه كان يخجل من الإفضاء لأمه بنبأ اخفاقه ! وفى غمرة يأسه قرر أن يعكف على الدراسة والتحصيل ست عشرة ساعة فى اليوم وأن يحيل « ليمونة » جهله إلى « ليمونادة » سائغة من المعرفة والعلم ، فاستطاع بمجهوده أن يتحول من سياسى

محدودة شهرته بحدود ولايته ، إلى سياسى ذى شهرة قومية ، لقد وصفته جريدة « نيويورك تيمس » بأنه « أقرب المواطنين إلى قلوب أهالى نيويورك » .. ذلك هو « آل سميث » .

وما أنقضت عشر سنوات على « آل سميث » بعد أن عكف على تنفيذ البرنامج التعليمى الذى إختطه لنفسه . حتى أصبح أشبه بموسوعة حية تعتمد عليها حكومة ولاية نيويورك . وقد انتخب محافظا لنيويورك أربع مرات متتالية ، وفى عام ١٩٢٨ رشحه الحزب الديمقراطى لرياسة الولايات المتحدة ! وقد منحته ست جامعات ، من بينها جامعتا كولومبيا وهارفارد ، الدرجات العلمية الفخرية ، وهو الذى لم يتعد المرحلة الإبتدائية من دراسته .

حدثنى آل سميث فقال أن شيئا مما حدث ما كان ليحدث لو أنه لم يعكف على العمل ست عشرة ساعة كل يوم ليحيل « السالب » إلى « موجب » ! .

وكلما ازددت تعمقا فى دراسة الأعمال العظيمة التى أنجزها بعض مشاهير الناس ، ازددت إيمانا بأن هذه الأعمال كلها كان الدافع إليها نقائص حفز أصحابها على القيام بها . ثم جنى ثمراتها المباركة .

نعم ! فمن المحتمل أن الشاعر « ملتون » لم يكن ليكتب هذا الشعر الرائع لو لم يكن أعمى .. وأن بتهوفن لم يكن ليؤلف مثل هذه الموسيقى العظيمة لو لم يكن أصم . ولأرجح أن « تشايكوفسكى » لو لم يكن شقيا معذبا فى زواجه ، حتى أنه فكر فى الإنتحار ، لما لحن سيمفونيته العظيمة . ولو لم يكن دستويفسكى ، وتولستوى ، معذبين فى حياتهما الخاصة لما كتبا قصصهما الخالدة .

وقد كتب تشارلس داروين — العالم الذى غيّر نظرة الناس إلى الحياة ومنشئها — يقول : « لو لم أكن مريضا طريح الفراش ، لما أنجزت من الأعمال ما أنجزت » .

وفى اليوم الذى ولد فيه داروين فى انجلترا ، ولد طفل آخر فى كوخ حقير قائم على غابات « كنتوكى » وقد نبه ذكر هذا الوليد الآخر بسبب نقائصه . ذلك هو « أبراهام لنكولن » . فلو أنه نشأ فى أسرة أرستقراطية . ونال درجة جامعية ، وسعد فى حياته الزوجية ، فمن المرجح أنه لم يكن ليلقى خطبته الخالدة خلال معركة « جتيسبرج — فى الحرب الأهلية الأمريكية — ولا قصيدته الأخّاذة التى ألقاها حين أعيد انتخابه رئيسا للولايات المتحدة ومطلعها :

« بقلب لا يحمل شرا لانسان ، مفعم بالحب للجميع .. الخ » .

قال « هارى إيمرسون فوزديك » فى كتابه « القدرة على الإنجاز [١] : « من أين أتتنا الفكرة القائلة أن الحياة الرغدة ، المستقرة ، الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم ؟ أن الأمر على العكس . فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم ، سيواصلون الرثاء لأنفسهم ، ولو ناموا على الحرير وتقلّبوا فى الدمقس ، والتاريخ يشهد بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلف البيئات ، منها الطيب ، ومنها الخبيث ، ومنها التى تميز بين الطيب والخبيث ، حين حملوا المسئولية على أكتافهم . ولم ينبذوها وراء ظهورهم ! » .

وهب أننا أصابنا اليأس ، فأفقدنا كل أمل فى إحالة حياة الكدرة إلى حياة عذبة صافية . فهناك سببان يدفعاننا إلى المحاولة ، فقد نكسب كل شئ ، ولكننا من المؤكد لن نخسر شيئا :

١ — السبب الأول : أننا قد ننجح فى محاولتنا .

٢ — والسبب الثانى : أنه على فرض إخفاقنا ، فإن المحاولة ذاتها — محاولة استبدال « السالب » بالموجب ستحفزنا على التطلع للأمام بدلا من

---

(١) Harry Emerson Fosdick « The Power to See it Through »

الإلتفات إلى الوراء ، وستحل الأفكار الإنشائية فى أذهاننا محل الأفكار الهدامة ، وتولد فينا طاقة من النشاط تدفعنا إلى الإنشغال بالعمل ، فلا يغدو أمامنا متسع من الوقت للتحسر على الماضى الذى ولى وانتهى .

• • •

بينما كان عازف الكمان العالمى « أول بول Ce Bull » يقيم إحدى حفلاته الموسيقية فى باريس ، إنقطع فجأة وتر من أوتار كمانه ، فما كان من العازف البارع إلاَّ أن واصل العزف على الأوتار الثلاثة الباقية ! .

هكذا يجب أن تخوض معركة الحياة . لا تهتم لقطع الوتر بل واصل العزف على الأوتار الباقية .

لو كان الأمر بيدى لحفرت هذه الكلمات التى قالها « وليم بوليثو » على لوحات من البرونز وأودعت فى كل مدرسة لوحة منها :

« ليس أهم شئ فى الحياة أن تستثمر مكاسبك ، فأى أبله يسعه أن يفعل هذا ، ولكن الشئ المهم حقا هو أن تحيل خسائرها إلى مكاسب ، فهذا أمر يتطلب ذكاء وحذقا ، وفيه يكمن الفارق بين رجل عاقل ورجل أحمق » .

واذن ، فلكى إتجاها ذهنيا يجلب لك الراحة والسعادة ، إتبع القاعدة رقم ٦ :

عندما تلقى المقادير بين يديك ليمونة ملحة ، حاول أن تصنع منها شرابا سائغا حلوا .

• • •

الفصل الثامن عشر

كيف تبرأ من « السوداء »[١] فى أسبوعين

عندما شرعت فى تأليف هذا الكتاب ، أعلنت عن جائزة قدرها مائتا دولار لأحسن قصة واقعية بعنوان « كيف قهرت القلق » واخترت للفصل فيما يرد من القصص ثلاثة حُكّام . هم « أيدى ريكبيكر » رئيس « شركة أيسترن للخطوط الجوية » والدكتور « ستيوارت ماكيلاند » رئيس جامعة لنكولن التذكارية ، و « هـ ، ف . كالتنبورن » المعقب السياسى بمحطات الإذاعة . وقد تلقينا ضمن ما تلقيناه من قصص ، قصتين تنافس إحداهما الأخرى ، روعة وجمالا ، حتى أن الحكام لم يستطيعوا المفاضلة بينهما ، فقسّمنا الجائزة بالتساوى بين صاحبى القصتين ، وإليك احدى هاتين القصتين ، وقد أرسلها « س ، و ، برتون » الموظف « بشركة سيارات هويزر » ، والقاطن فى رقم ١٠٦٧ الشارع التجارى ، مدينة سبر نجفيلد ، بولاية ميسورى .

« كان آخر عهدى بأمى وأنا فى التاسعة من عمرى ، فقد خرجت من البيت ذات يوم ، منذ تسعة عشر عاما فى صحبة شقيقىّ الصغيرين ، إلى غير عودة . ولقى أبى مصرعه بعد ذلك بثلاث سنوات ، فقد حدث أن ابتاع هو وشريك له مقهى فى بلدة صغيرة ، وأنتهز الشريك فرصة غياب أبى عن البلدة فى رحلة

---

(١) «السوداء » أو « الملاغوليا » Melanchoy مرض تطغى فيه الكآبة على نفسية المريض ، فتتملكه الأفكار السوداء ، ويستولى عليه اليأس ، وترتسم مظاهر مرضه هذا على وجهه فيبين فيه الوجوم وتعلو قسماته التجاعيد .

متعلقة بالعمل فباع المقهى . وقبض ثمنه نقدا ، ثم اختفى ! وتلقى أبى برقية من صديق له ينبئه فيها بالخبر ، ويرجوه أن يسرع بالعودة ، وفى أثناء هرولته فى الطريق وقد أذهله النبأ ، لقى حتفه فى حادث سيارة . وكفلت عماتى — على إملاقهن ، وتقدم السن بهن ، وتمكن المرض منهن — ثلاثة من اخوتى ، اما أنا وشقيقى الأصغر ، فلم يكفلنا أحد ، بل تركنا لرحمة أهل البلدة ، وكنت فيما مضى أرتعد فَرَقاً من أن أصبح يتيما ذات يوم ، فما بالك وقد غدوت لا يتيما وحسب ، بل مشردا أيضا ؟ ! وأشفقت علىّ وأخى أسرتان من الأسر المقيمة ببلدتنا ، فكلفت أحداهما أخى ، وكلفتنى الأخرى ، وما لبثت الأقدار ، بعد أن اتخذت مقامى بين أفراد الأسرة ، أن تنكرت لعائل الأسرة ، ففقد عمله ، ومن ثم ناءت هذه الأسرة الرقيقة الحال بنفقات ايوائى ، فسرحتنى بمعروف .

« ودعانى ، بعد هذا « مستر لوفتين » لأعيش معه وزوجته فى مزرعتهما التى تبعد أحد عشر ميلا عن البلدة وكان « مستر لوفتين » عجوزا فى السبعين ، ألزمه المرض فراشه فلا يبرحه . وقد استدعانى إليه حال وصولى إلى منزله ، وقال لى أن فى وسعى أن أقيم فى منزله ، وأشاطره وزوجته العيش ما دمت لا أكذب ، و لا أسرق ، ولا أعصى له أمرا . وقد غدت هذه الوصايا الثلاث شريعتى ، لم أحِد عنها قط . وأرسلنى مستر لوفتين إلى مدرسة القرية ، فلم يمض أسبوع على ذهابى إليها حتى وجدنى ماكثا فى البيت ، وأنا أبكى وأنتحب وسألنى عن السبب ، فقلت له أن تلاميذ المدرسة يسخرون منى ، ويتندرون علىّ ،ويلقبوننى باليتيم ، وأننى أكبح غضبى ، وأتمالك نفسى عن مقاتلتهم بجهد جهيد . فطيّب « مستر لوفتين » خاطرى وأزجى إلىّ نصيحة ذهبت بكل ما كنت أعانيه من شقاء ، بل أحالت أعدائى إلى أصدقاء أوفياء . قال لى : « أتدرى يا « رالف » أن زملاءك سوف يكفون عن السخرية منك ، والهزء بك إن أنت أبديتَ بهم اهتماما ، وعملت على

مساعدتهم قدر استطاعتك ؟ جرب ، وسوف تلمس النتيجة بنفسك » وقد جربت ولمست .. رحت أساعد زملائى على كتابة ما صعب عليهم من الموضوعات الإنشائية ، وكتبت بنفسى مناظرات بأكملها لطلبة متناظرين ، ولخصت كتبا فى مذكرات موجزة وهبتها لبعض زملائى وأنفقت ليالى ساهرا ، لأساعد تلميذة على استيعاب دروس الرياضة .

« ثم غزا الموت جيراننا ، فعدا على مزارعين ، وهجر مزارع ثالث زوجته إلى غير عودة ، فتطوعت لمعاونة هؤلاء الزوجات الثلاث اللواتى فقدن من يعولهن ، كنت أمر بديارهن قبيل ذهابى إلى المدرسة وبعد إيابى منها ، فأحتطب لهن ، وأحلب لهن الأبقار ، وأسقى الزرع . ولكن سرتنى النتيجة وازدهتنى . فقد غدوت محمودا بعد أن كنت مذموما ، وأصبحت صديقا وفيا لكل إنسان فى محيطنا . وقد أظهر أهل القرية طيب شعورهم نحوى حين سرحتنى « البحرية » فى أعقاب الحرب . فقد توافد لزيارتى فى اليوم الأول لوصولى أكثر من مائتى مزارع ، قطع بعضهم فى سبيل الزيارة أكثر من ثمانين ميلا ! إننى لن أنسى ما حييت هذا الدرس ، ولن أنسى قط أننى حين انشغلت بمساعدة الناس ، وإسداء العون لهم استبدلت بشقائى سعادة ، وبمخاوفى ثقة ، وبقلقى أمنا واطمئنانا » .

مرحى ، مرحى .. لقد عرف مستر برتون كيف يكسب الأصدقاء ، وعرف أيضا كيف يقهر القلق ويستمتع بالحياة .

• • •

لبث الدكتور « فرانك لوب » ، من أهالى مدينة « سياتل » بولاية « واشنجتون » مريضا بداء المفاصل ثلاثا وعشرين سنة . وبرغم ذلك ، فقد قال عنه « ستيوارت هوايتهاوس » ، المحرر بجريدة « سياتل ستار » : « الحق أننى لم أر رجلا مثله منكرا لذاته ، مستمتعا بحياته » ، فكيف ياترى وسع هذا المريض

الطريح الفراش أن يستمتع بحياته ؟ أتراه استمتع بها بالشكوى ، والنقمة ، والثورة ؟ أم استمتع بها بالرثاء لنفسه ، ومطالبته كل من حوله بالإهتمام به ؟ كلا ، بل باتخاذه فى الحياة شعارا : « أنا فى الخدمة » (Ich Diem) فقد عكف على جمع أسماء وعناوين المرضى أمثاله ، بل أنه فى الواقع نظم « جمعية » أعضاؤها من المرضى الملازمين لفراشهم ، وهدفها تشجيع المرضى بعضهم لبعض عن طريق تبادل الرسائل ، وانتهى الأمر بهذه الجمعية أن غدت منظمة قومية اسمها « جماعة المقعدين » تنتظم آلافا من المرضى . وقد استطاع « الدكتور لوب » وهو ملازم لفراشه ، أن يدبج الرسائل بمعدل ألف وأربعمائة رسالة سنويا ، تحمل أسباب التسرية والترفية إلى مئات المرضى الملازمين لفراشهم ، فضلا عما كان يتيحه لهم من التسهيلات لاقتناء الكتب ، وأجهزة الراديو وغيرها .

فما هو الفرق الأكبر بين « الدكتور لوب » وكثيرين غيره من المرضى ، فضلا عن الأصحاء ؟ الفرق هو هذا : كان « الدكتور لوب » يحس بين جوانحه بالشفقة والحب .. لا لنفسه بل لغيره من المرضى ، ومن ثم عكف على الترفيه عنهم بقدر طاقته ، دون أن يرجو لنفسه شيئا .

وإليك أعجب حقيقة قالها رجل من علماء النفس المبرزين هو « ألفرد أدلر » . فقد اعتاد هذا العالم النفسى أن يقول لمرضاه المصابين بالسوداء (الملانخوليا) : « فى وسعكم ، أن تبرؤا من مرضكم فى أسبوعين إذا جربتم هذه الوصفة : حاولوا فى كل يوم أن ترفهوا عن شخص واحد » . وقد يبدو هذا القول صعب التصديق ولهذا أستطرد فأقتبس شيئا ما أورده الفرد أدلر فى كتابه الرائع : « ما الذى تعنيه لك الحياة »[١] يقول أدلر : « لا يخرج مرضى السوداء فى الحقيقة عن أى نقمة

---

(١) Alfred Adler, « What life should Mean to you »

وتقريع موجهان الى الغير ، وان كان المريض به يبدو كما لو كان يوجه هذه النقمة وهذا التقريع الى نفسه ، استدرارا لعطف الناس واجتلابا لاهتمامهم . وكثيرا ما يبدأ المريض بالسوداء فى سرد ذكرياته بقوله : « أذكر أننى فى طفولتى كنت أرغب فى الاستلقاء على الأريكة ، ولكنى وجدت أخى مستلقيا عليها ، ولم يحمله على مفارقتها سوى بكائى ونحيبى » .. وقد يلجأ بعض المرضى بالسوداء الى الانتقام بقتل أنفسهم ، ولهذا يتحتم على الطبيب أن يقطع عليهم سبل الأعذار التى ينتحلونها للإقدام على الانتحار . وطريقتى الخاصة فى تخفيف حدة التوتر عن هؤلاء المرضى تتلخص فى اقتراح اقترحه عليهم وهو : « لا تفعلوا شيئا لاترغبون فى عمله » وقد يبدو هذا الاقتراح غاية فى البساطة ولكنه فى الواقع يمس متاعبهم فى صميمها ، فلو استطاع المريض منهم أن يفعل مايريده هو ، فلن يلوم أحدا غيره ، ولن يبقى أمامه مجال للانتقام من أحد ! .

« وقد يحدث أن يجيبنى المريض ، إذا طلبت اليه أن يفعل مايريده بقوله : ليس هناك ما أريد أن أفعله » ، ولكننى أكون مستعدا لهذه الإجابة ، لطول ما سمعتها ، فأقول له : « اذن لا تفعل مالا تريده » وأحيانا يقول لى المريض ، إذا سألته ماذا يريد : « أريد أن أمكث طوال الوقت فى فراشى لا أبرحه » واعلم أننى إن أقررته على هذه الرغبة ، فسوف يتخلى عنها تمشيا مع رغبته فى السيطرة ، وإن أنا انتقدت هذه الرغبة ، فسوف يقيم علىّ حربا عوانا ، ولذلك أقره دائما على رغبته ! وثمة خطة أخرى أهدف من ورائها الى تغيير مجرى حياة المريض مباشرة فأقول له : « أنك تستطيع أن تبرأ فى خلال أسبوعين إذا جربت هذه الوصفة : حاول أن ترفه فى كل يوم عن شخص واحد » واستجابات المرضى لهذه النصيحة تستحق التأمل والنظر . فمن قائل يقول : « لقد فعلت هذا طيلة حياتى » وهو فى الحق لم يفعله بتاتا ! .. الى آخر يعد بأن يفكر فى الأمر ثم لا يفكر . وقد أقول لأحدهم : « يمكنك استغلال الوقت الذى تستغرقه فى استجلاب النوم فى التفكير فى إسعا٠

شخص ، وبهذا تتقدم سريعا نحو الشفاء » ثم حين ألقاه فى اليوم التالى أسأله : « هل فكرت فيما اقترحته عليك بالأمس ؟» فيقول : « لقد استسلمت للنوم فى اللحظة التى لامست فيها الفراش . فلم يكن لدى الوقت للتفكير » !! وقد يجيب أحد المرضى بقوله : « لا أستطيع أن أفكر فى شئ من هذا ، فإننى شديد القلق » فأقول له : « لا تكف عن القلق ، ولكن فكّر بين الفينة والفينة فى إسعاد شخص » وقد يسألنى أحدهم : « لماذا أسعد الآخرين ؟ إن الآخرين لا يحاولون إسعادى ! » . فأجيبه : « ان صحتك تتطلب ذلك .

وسوف يعانى الآخرون مثلما تعانى اذا لم يحاولوا إسعادك » وأنا أبتغى من وراء هذا كله أن أحول اهتمام مرضاى الى الغير ، فمتى اندمج المريض فى جماعته ، وأصبح مع أفرادها على قدم المساواة يعاونهم ويساندهم ، فقد برئ ، وعندى أن أهم ما أوصى به الدين هو حب الجار ومعاونته . والشخص الذى يحجم عن معاونة غيره خليق بأن تنصب عليه المتاعب والمشكلات . ان كل ما تتطلبه الحياة من الفرد هو أن يكون عاملا منتجا ، محبا للناس ، فعالا فى الحب والزواج » .

* * *

على أن « مسز وليم مون » ـــ مديرة « مدرسة مون » لأعمال السكرتارية بنيويورك ـــ لم تحتاج الى أسبوعين لكى تبعد عن نفسها الملانخوليا عن طريق إسعاد الآخرين ، بل أنها لم تحتاج إلا ليوم واحد واليك تفصيل قصتها كما روتها لى :

« منذ خمسة أعوام ، انتابنى احساس عنيف بالتعاسة والشقاء ، فقد اختطف الموت زوجى بعد سنوات قلائل من زواجنا السعيد ، وتزايدت تعاستى عندما اقتربت أجازة عيد الميلاد ، فلم أكن قد قضيت من قبل أجازة عيد ميلاد وحيدة . وقد دعانى بعض الأصدقاء لقضاء عيد الميلاد معهم ، ولكننى لم أكن أستشعر للعيد بهجة ، وخلت أننى سأكون عبئا ثقيلا عليهم ، ومن ثم رفضت الدعوة .

« وفى اليوم السابق لليلة الميلاد رانت علىّ الكآبة ، وثقلت وطأة الهم ، فخرجت فى الثالثة بعد ظهر ذلك اليوم من مكتبى بالمدرسة ، ورحت أضرب فى الشارع الخامس على غير هدى ، مؤملاً أن أوفق فى إقصاء شئ من تعاستى . وكان الشارع يغص بالجماهير الفرحة المستبشرة ، وبألوان الزينة والحفاوة بالعيد ، التى أعادت الى ذهنى ذكرى الأيام السعيدة الخالية . وشق على أن أعود الىّ مسكنى وأخلو فيه لنفسى ، وأحاطت بى الحيرة ، فلم أدر ماذا أفعل ولم أتمالك دموعى التى راحت تغمر عينى ، وتفيض على وجنتى وبعد ساعة أو نحوها وجدت نفسى فى مواجهة موقف « الأتوبيس » ، وذكرت أننى وزوجى طالما استهوانا ركوب « الأتوبيس » دون أن نعلم بوجهته اجتلابا للمرح والسرور فركبت أول « أوتوبيس » صادفنى ، فلما عبر بى نهر « الهدسون » ، سمعت السائق يقول : « هذه هى نهاية المطاف ياسيدتى » ولم أعرف حتى اسم البلدة التى انتهيت اليها ، ولكنى ألفيتها آمنة هادئة : وبينما أنا انتظر قدوم « الأوتوبيس » التالى ليعود بى الى بيتى ، خطر لى أن أتجول بعض الوقت فى شوارع البلدة . ومررت فى طريقى بكنيسة ، وطرقت سمعى تراتيل عيد الميلاد المنبعثة منها ، فدلفت اليها . وألفيتها عامرة بالناس ، فاتخذت مكانى فى الصف الأخير دون أن يلحقنى أحد . وكانت الأضواء الملونة المنبعثة من شجرة عيد الميلاد تبرق وتلمع كالنجوم السابحة فى سنا القمر . وكأنما تضافر سحر الموسيقى الهادئة ، والتراتيل الخاشعة ، والجوع الشديد الذى كنت أحسه — إذ لم أكن تناولت سوى وجبة الإفطار — على بث الإعياء فى أوصالى : وغلبنى النعاس ، فنمت .

« وعندما استيقظت لم أدر أين أنا .. ووجدت أمامى طفلا وطفلة أتيا ولا ريب لمشاهدة شجرة عيد الميلاد ، وسمعت الطفلة تقول لأخيها وهى تشير إلىّ : « أترى بابا نويل ، أهو الذى أحضر هذه السيدة ؟ » وتملك الخوف الطفلين عندما استيقظت ، ولكنى طيّبت خاطرهما ، ولاحظت أنهما يلبسان ثيابا رثة

فسألتهما عن والديهما أين هما فقالا : « ليس لنا والدان » ! والحق أننى خجلت ساعتئذ مما كنت أحسه من شقاء ! وأخذت بيدهما ، فاشتريت لهما بعض الحلوى والهدايا .. ولشد ما دهشت اذ وجدت أن احساسى بالوحدة والشقاء قد تبخر . لقد وهبنى هذان اليتيمان السعادة التى فقدتها منذ أشهر ، ولم يسعنى إلا أن أحمد الله على أن رعى طفولتى ، وأعاد علىّ أعياد الميلاد فى صباى ، فى حمى والدين شفوقين رحيمين ! لقد أسدى إلىّ هذان اليتيمان فى ذلك اليوم أكثر ما أسديته لهما ، وعلمتنى هذه التجربة أن السعادة أخذ وعطاء ، فاذا أعطينا السعادة أعطيناها » .

* * *

وإنى ليسعنى أن املأ كتابا كاملا بقصص أناس نسوا أنفسهم فاكتسبوا الصحة ، والسعادة ، والإطمئنان ، ولأضرب لك مثلا « مارجريت تايلريتس » إحدى شهيرات النساء فى أمريكا .

و « مسز يتس » كاتبه روائية ، ولكن واحدة من رواياتها الممتعة لا تعادل فى روعتها تلك القصة الحقيقة التى حدثت وقائعها لها يوم أغار اليابانيون على « بير هاربور » . كانت « مسز يتس » مريضة بداء القلب منذ سنتين ، وكانت تلازم فراشها اثنتين وعشرين ساعة كل أربع وعشرين ساعة ، وكانت أطول مسافة يسعها أن تقطعها سيرا على قدميها لا تزيد على محيط حديقتها الصغيرة ، وحتى فى أثناء هذه « الرحلة » القصيرة كان يتحتم عليها أن تستند الى ذراع وصيفتها . قالت لى « مسز يتس » أنها كانت خليقة بأن تقضى ما بقى من حياتها ملازمة لفراشها ، لولا أن أغار اليابانيون على « بيرل هاربور » ! ولندعها تروى القصة بنفسها :

« عندما وقعت الإغارة على « بيرل هاربور » . استحال الأمر فى بلدتنا إلى فوضى واضطراب لا نهاية لهما ، وانفجرت إحدى قنابل اليابانيين بالقرب من بيتى

فألقتنى قوة الانفجار من فراشى ! وأسرعت سيارات الجيش تخرج من معسكرى « هيكام » و « سكوفيلد » ، ومطار « خليج كانو » تحمل زوجات رجال الجيش والبحرية وأطفالهم الى المدارس العامة بعيدا عن الخطر واتصل « الصليب الأحمر » بكل من لديه مكان خال ليؤوى بعضا من هؤلاء الزوجات والأطفال . وكان رجال الصليب الأحمر يعلمون أن فى بيتى آلة تليفون ، فاتفقوا معى على أن أجعل من بيتى ما يشبه مكتبا للاستعلامات .. وأطلعونى على أماكن زوجات وأطفال رجال الجيش والبحرية ، وطلبوا إلىّ أن أطلع عائليهم على أماكن إقامتهم . ولم ألبث أن علمت أن زوجى « الكوماندر روبرت رالى ييتس » سليم معافى فحاولت أن أسرى عن الزوجات اللائى لم يعرفن هل سلم أزواجهن أم لاقوا حتفهم ، كما رحت أواسى أولئك اللواتى فقدن أزواجهن . وكن كثيرات . فقد جاء فى التقارير الرسمية عن هذه الإغارة أن ٢١١٧ ضباطا وجنديا فى البحرية والجيش قتلوا ، و ٩٦٠ رجلا عدوا مفقودين ! وكنت فى مبدأ الأمر أجيب عن المحادثات التليفونية التي انهالت علىّ وأنا مستلقية فى فراشى ، ثم رحت أجيب عنها وأنا جالسة فى الفراش ، وأخيرا زحمنى العمل ، وشملنى التأثر حتى أننى نسيت مرضى بتاتا ، ونهضت من فراشى . ومن يومئذ لم أعد إلى الفراش قط إلا فى موعد النوم كغيرى من الأصحاء ! .. أننى أدرك الآن أنه لو لم يهاجم اليابانيون « بيرل هاربور » لكان من الأرجح أن أمضى ما تبقى من عمرى طريحة الفراش .. ولقد كنت وأنا فى فراشى ، أنعم بالراحة طبعا ، وألقى كل اهتمام ورعاية من الآخرين ، ولكننى أدرك اليوم أننى لهذا كنت أفقد رويدا مقدرتى على الإهتمام بنفسى .

« ولقد كانت مأساة « بيرل هاربور » من أشد المآسى فجيعة فى تاريخ أمريكا ، ولكنها بالنسبة لى ، كانت نعمة من أفضل النعم ، فقد أمدتنى بقوة لم أحلم بمثلها قط ، وحولت انشغالى بنفسى إلى انشغال بالآخرين ، فلم يعد لدى وقت لأفكر فى نفسى أو حتى لأهتم بها » .

إن ثلث أولئك الذين يهرعون إلى عيادات الأطباء النفسيين يسعهم ، على الأرجح ، أن يشفوا بأنفسهم لو حولوا إنشغالهم بأنفسهم إلى الإنشغال بالآخرين . أتراني أتيت بهذه الفكرة من جعبة ذكرياتى ؟ بل إنها أشبه بما يقوله العالم النفسانى « كارل يونج » :

« إن ثلث عدد مرضاى لا يشكون من أمراض نفسية معلومة محددة بقدر ما يشكون من « فراغ حياتهم » وخلوها من البهجة والمتعة » .

ولعلك الآن ، أيها القارئ ، تقول لنفسك . « حسنا إن هذه القصص لا تمسنى فى قليل أو كثير ، فلو أننى التقيت بيتيمتين ليلة عيد الميلاد ، أو لو أننى كنت فى « بيرل هاربور » يوم الإغارة عليها ، لفعلت عن طيب خاطر مثلما فعلت « مسز مون » و « مسز ييتس » ، ولكن الأمر معى يختلف فأنا أحيا حياة متشابهة ، كل يوم فيها كأى يوم سواه ، ولا شئ فيها يمكن أن يسلك فى باب المآسى أو الفواجع ، فكيف يسعنى أن أسعد الآخرين وآخذ بيدهم ؟ ولماذا ؟ وما الذى يعود علىّ من وراء ذلك ؟ » .

الحق أنه سؤال فى موضعه ، وإليك الجواب عنه : مهما تكن حياتك متشابهة متشاكلة الأيام ، فأنك على التحقيق تقابل « ناسا » كل يوم فما الذى تفعله معهم ؟ .. خذ ساعى البريد مثلا ، أنه يقطع مئات الأميال كل يوم حاملا إليك بريدك ، فهل تكلفت يوما عناء البحث عن مسكنه لترى كيف يعيش ؟ وهل سألته مرة أن يطلعك على صور أولاده ، ليشعر بالسرور والزهو ؟ وهل سألته إن كانت قدماه قد كلّتا من السعى ، أو أن الملل داخلَه من عمله المتشابه ؟

وقل مثل هذا القول عن صبى البقال ، وبائع الصحف ، وماسح الأحذية .. هؤلاء آدميون تثقل عليهم ، ولا ريب ، الهموم والمشكلات ، وترواد‌هم الأحلام والآمال ، وهم بلاشك ، يتحرقون لهفة إلى أن يشاركهم الناس حمل

همومهم ويشاطرونهم آمالهم ، فهل حققت لهم شيئا من هذه الرغبة ، وهل أبديت اهتمامك يوما بحياتهم الخاصة ؟ هذا هو ما أعنى .. ليس عليك أن تصبح « فلورنس تيتنجيل » ولا أن تغدو مصلحا إجتماعيا لكى تساهم فى تحسين أحوال الناس .. إبدأ بمن تقابلهم كل يوم .

ثم تسألنى : وما جدوى ذلك كله ؟ جدواة السعادة والرضا واكتساب الثقة بنفسك . وقد كان أرسطو يسمى هذا الضرب من معاونة الناس « الأنانية المستنيرة » وقد قال « زورد ستار » : « إن معاونة الناس ليست واجبا محتوما . ولكنها متعة تزيدك صحة وسعادة » وقال « بنجامين فرانكلين » : عندما تسعد الناس تسعد نفسك » .

وكتب « هنرى س .. لنك » مدير مكتب الخدمات السيكولوجية بنيويورك . يقول : « إن السعادة لا تتأتى إلا عن طريق انكار الذات ورياضتها على التضحية » . وأعلم أن الإنشغال بالناس لن يجديك خلاصا من القلق وحسب ، ولكنه سيعينك أيضا على اكتساب أصدقاء جدد والإستمتاع بأوفر قسط من المتعة .

تسأل : كيف ؟ لقد سألت مرة « وليم ليون فيلبس » الأستاذ بجامعة « ييل » هذا السؤال نفسه ، فأجاب :

أننى لا أذهب قط إلى فندق أو دكان حلاق ، أو حانوت بقال ، دون أن أقول شيئا سارا لكل من ألقاه . شيئا يمس الشخص بوصفه شخصا لا مسمارا فى آلة تدور ! وأحيانا أجامل الفتاة التى تبيعنى حاجتى فى أحد المحال بامتداح هندامها واطراء طريقتها فى تنسيق شعرها . وفى أحيان أخرى أسأل الحلاق : ألا يمل الوقوف على قدميه طول النهار ؟ ثم أستفسره كيف لماذا اختار الحلاقة مهنة ، وكم من الزمن مضى عليه وهو يزاولها ، وكم « رأسا » مرت بين يديه منذ بدء

اشتغاله ، وأعاونه على العد والاحصاء ! . وقد وجدت أن ابداء الاهتمام بالناس يجعل وجوههم تشع بالسعادة ، وقلوبهم تخفق بالسرور . أذكر أننى فى ذات يوم كان شديد القيظ ، دلفت إلى مركبة الطعام فى أحد قطارات « شركة نيوهافن للسكك الحديدية » لتناول الغذاء .. وكانت المركبة المزدحمة تكاد تشتعل من فرط الحرارة .. ورأيت أن توزيع الطعام على طالبيه يجرى متباطئا متوانيا . فلما جاءنى الخادم ليتلقى طلباتى ، قلت له : « لاشك أن الطهاة اليوم يعانون الأمرين من وطأة الحر ولفحة النار فى المواقد . وبدأ الخادم يسب ويلعن ، حتى لاح لى كأننى أثرت غضبه ، وأخيرا هتف : « يا إلهى » لقد ظللت خادما فى هذه المركبة تسعة عشر عاما سويا ، ورأيت فيها الراكبين يأتون إلى هنا فيشكون من رداءة الطعام ، ومن توانى الخدمة ، ويسخطون على الحر الشديد ، ولكننى لم أر من سبقك إلى إظهار عطفه على الطهاة المساكين ، الذين تكاد تصهرهم حرارة الجو ووقدة النار فى المواقد . أسأل الله يا سيدى أن يكثر من أمثالك » نعم لقد دهش الخادم لأنى نظرت إلى الطهاة على أنهم آدميون ، لا مجرد « تروس » تافهة فى منظمة السكك الحديدية . أن ما يبتغيه الإنسان هو اهتمام الناس به بوصفه شخصا . وأنا إذ ألقى فى الطريق رجلا يجر كلبا جميلا ، أبدى إعجابى بجمال الكلب ، فإذا جاوزت الرجل وأدرت نظرى إليه خلسة رأيته يربت بحنو على ظهر كلبه ، أو يقبله ، فأننى حين أمتدح الكلب إنما أمتدح ذوق الرجل ، وتوفيقه فى الإختيار ! .

« وقابلت يوما ، وأنا فى إنجلترا . راعيا ، فأبديت إعجابى بالكلب الذى أتخذه لحراسة ماشيته ، وسألته أن يقص على كيف درب كلبه على الحراسه . فلما انصرفت ، أرسلت نظرى خلسة إلى الرجل ، فوجدته يحمل كلبه على كتفه . ويداعبه ويربت على ظهره ، لقد وسعنى يومئذ أن أدخل السرور على الراعى ، وعلى الكلب ، وعلى نفسى ! » .

فهل تصور أن رجلا مثل « وليم فيلبس » يوزع محبته على الناس ذات اليمين وذات الشمال ، يمكن أن ينتابه القلق ، أو يحتاج يوما إلى معونة تقدم إليه من شخص تافه مثلي ؟ كلا على التحقيق ! فلماذا لا تكون مثله ؟ .

إذا كنت أيها القارىء ، من الجنس الخشن . فأرح نفسك من قراءة القصة التالية ، أنها لا تهمك فى شىء ، فهى قصة فتاة شقية ألجأت عددا كبيرا من الرجال إلى التقدم لطلب يدها ! وقد أصبحت تلك الفتاة اليوم جدة ، وقد أمضيت ليلة فى ضيافتها وضيافة زوجها منذ بضعة أعوام خلت .

كنت مدعوا لإلقاء محاضرة فى البلدة التى تعيش فيها ، وفى الصباح التالى حملتنى بسيارتها خمسين ميلا لأدرك القطار العائد إلى نيويورك .. وفى خلال تلك الرحلة اتصل بيننا الحديث عن اكتساب الأصدقاء ، فقالت لى : أود يا مستر كارنيجى أن أفضى إليك بشىء لم أفض به إلى سواك ، حتى ولا لزوجى (أعود فأحذر الجنس الخشن من القراءة ، لأن هذه القصة لن تلذ لهم كما يقدرون !) لقد حدثتنى بأنها نشأت فى عائلة فى فيلادلفيا آفتها الكبرى هى الفقر المدقع . قالت : « كانت مأساة صباى وشبابى هى الفقر الذى يخيم علينا . فما كان يسعنى أن أرفه عن نفسى ، كما تفعل لداتى فى البيئة التى أعيش فيها . ولم تكن ثيابى قط من القماش الجديد ، لا ، ولا كانت تساير « الموضة » الشائعة . ومن هنا ضُربت علىّ الذلة ، وتملكنى الخجل ، حتى أننى كنت أدع دموعى تسيل ، كلما أويت إلى فراشى . وأخيرا ، وفى غمرة يأسى خطر لى أن أدأب على سؤال أى شخص تضمنى وإياه مائدة واحدة ، عن نفسه ، وعن تجاربه ، وآرائه ومشروعاته فى المستقبل ، وما كنت أبغى من وراء هذه الأسئلة ابداء الاهتمام بمحدثى ، وإنما أردت أن أحول بينه وبين التفرس فى ثيابى المتواضعة ! ثم حدث شىء عجيب : فإننى لطول ما استمعت إلى أقوال محدثى الكثيرين ، اعتدت الإهتمام بما يقولون ، فكنت استغرق فى الإستماع إليهم ، حتى أنسى ، أنا نفسى ، ثيابى ومدى

تواضعها .. ولكن أعجب العجب هو هذا : لقد اشتهر عنى أننى « مستمعة طيبة » ، أشجع محدثى على الحديث عن أنفسهم لأمتعهم بالسعادة ، وأدخل على قلوبهم السرور .. ومن ثم أصبحت ، على مر الأيام ، أشهر فتاة فى المحيط الذى أعيش فيه ، وتهافت الشباب على طلب يدى ! » .

هل سمعتن أيتها الفتيات ؟ ! تلك طريقة ناجحة لاصطياد الأزواج فعليكن بتجربتها ! .

وأخال الكثيرين ممن يقرأون هذا الفصل سيقولون لأنفسهم « هذا الحديث عن الإهتمام بالناس ، وإسعادهم ، إن هو إلاّ حديث سخافة ان هو الا وعظ دينى متنكر . لا ياعم ! يفتح الله أنا أو لا ، وليذهب الآخرون إلى الجحيم » .

إن كان هذا رأيك فليكن . ولكنك إن حسبت أنك مصيب . فكأنما تزعم أن كل الأنبياء ، والفلاسفة ، الذين تعاقبوا على مر العصور ـــ كالمسيح ، وكونفشيوس ، وبوذا ، وأفلاطون ، وأرسطو ، وسقراط ، وسانت فرانسيس ـــ كانوا مخطئين . وعلى أية حال ، إن كنت تنأى عن تعاليم الأنبياء والمصلحين الدينيين ، فتعال نسأل النصيحة اثنين من الملحدين . ودعنا نبدأ بالأستاذ « هو سمان » بجامعة كامبردج ، لقد ألقى فى عام ١٩٣٦ محاضرة فى جامعة كامبردج عنوانها « الشعر : اسمه وطبيعته » ، قال فيها : « لعل أعظم الحقائق التى وردت على لسان إنسان ، هى التى انطوى عليها قول السيد المسيح : « من وجد حياته يضيعها ، ومن أضاع حياته من أجلى وجدها » .

نعم ، لقد سمعنا وعاظا كثيرين يقولون مثل هذا القول ولكن « هوسمان » ليس واعظا ، وإنما هو ملحد ، متشائم ، فكر فى الإنتحار أكثر من مرة ، وبرغم ذلك كله ، فقد أحس أن الرجل الذى يقصر تفكيره على نفسه ، لا ينال من الحياة شيئا يذكر ، بل أحرى به أن يكون شقيا تعسا ، أما الرجل الذى ينسى نفسه فى معاونة غيره فيصيب متعة العيش .

فإذا لم يكن لقول « هو سمان » تأثير عليك ، فلنسأل النصحية أعظم ملحد أمريكى فى القرن العشرين ، وأعنى به « ثيو دور دريزر » . لقد سخر « دريزر » من الأديان جميعا ، ووصفها بأنها أساطير الأولين ، وقصص من نسيج الخيال ، وقال عن الحياة « أنها قصة يرويها أبله ، لا مغزى لها ، ولا معنى » . ولكن « دريزر » برغم ذلك يقول : « إذا شاء الرجل أن يستخلص من الحياة المتعة ، فعليه أن يساهم فى اجتلاب المتعة للآخرين . فإن متعة الشخص تعتمد على متعة الآخرين ومتعة الآخرين تعتمد على متعته » .

فإذا أردنا أن نجتلب المتعة للآخرين — كما يقول « دريزر » — فالأخلق بنا أن نعجل ، فإن الوقت يمر .. ولن يمر أحدنا من هذا الطريق — طريق الحياة — سوى مرة واحدة .

اذن ، فإذا أردت أن تقصى عنك القلق ، وتكسب الطمأنينة والسعادة ، فاتبع القاعدة رقم ٧ :

إنس نفسك وصب إهتمامك على الآخرين . إصنع لى كل يوم عملا طيبا يرسم الإبتسامة على وجه إنسان .

(ا) بدلا من أن نفكر فى الجحود دَعنا نسلم به .

الجزء الرابع فى سطور

سبع طرق تعينك على اتخاذ إتجاه ذهنى

القاعدة رقم ١ :

فلنعمر أذهاننا بخواطر الطمأنينة والشجاعة ، والصحة .

القاعدة رقم ٢ :

فلنتجنب القصاص من أعدائنا ، لأننا إن فعلنا آذينا أنفسنا أكثر مما نؤذى أعدائنا .

القاعدة رقم ٣ :

(ا) بدلا من أن نفكر فى الجحود دَعنا نسلم به .

(ب) ليست السعادة فى توقع الشكر على ما بذلناه ، وإنما فى البذل ذاته .

(ج) الشكر غرس يروى ويتعهد بالسقى ، لكى ينمو ويترعرع .

القاعدة رقم ٤ :

احص نعم الله عليك .

القاعدة رقم ٥ :

الأخلق بنا ألا نتشبه بأحد ، فإن التشبه انتحار .

القاعدة رقم ٦ :

اجتهد أن تصنع من الليمونة الملحة شرابا سائغا .

القاعدة رقم ٧ :

فلننس أنفسنا ، ولنحاول أن نوفر السعادة لغيرنا .

الجزء الخامس

القاعدة الذهبية لقهر القلق

الفصل التاسع عشر

كيف قهر أبى وأمى القلق

أسلفت أننى نشأت فى إحدى مزارع ميسورى ، وأن والدى — شأنهما شأن معظم المزارعين فى ذلك الوقت — كانا يعيشان عيشة بسيطة متواضعة . كانت والدتى ناظرة مدرسة ريفية ، وكان أبى مزارعا أجيرا يتقاضى إثنى عشر دولارا فى الشهر ، فاضطرت أمى ، لكى تدبر نفقات معاشنا ، أن تصنع لى ثيابى ، بل أن تصنع كذلك الصابون الذى نغتسل به ، ونغسل ثيابنا .

وقلما كنا نتعامل بالنقود ، بل كنا نستبدل بالزبد والبيض حاجتنا من الدقيق ، والسكر ، والبن ، وغيرها . وإلى أن بلغت الثانية عشرة ، لم يكن مجموع ما أنفقه فى العام كله يزيد على خمسين سنتا (أى نحو ستة عشرة قرشا) . فلما ذهبت إلى المدرسة ، كنت أقطع فى اليوم ميلا بأكمله سيرا على قدمى ، ولا يحول دون هذه الرحلة اليومية تراكم الجليد ، أو هبوط درجة الحرارة إلى الثامنة والعشرين تحت الصفر . وحين بلغت الرابعة عشر ، بدأت أستغنى عن الجوارب ، فكنت فى خلال أشهر الشتاء أحس كأن قدمى قدتا من الثلج ، ولم يكن يخطر لى قط أن هناك من ينعم بقدمين دافئتين فى الشتاء ! .

وكان والداى يعملان جاهدين . كالعبيد المسخرين ، ست عشرة ساعة فى اليوم ، وبرغم ذلك فقد كان يثقلنا الدين ، ويحالفنا سوء الطالع على الدوام . ولقد

دأبت الفيضانات المتعاقبة على إغراق محصولاتنا ، وتحالف مع الفيضانات المتوالية وباء الكوليرا ، الذى كان يفتك بماشيتنا عاما بعد عام . وفى إحدى السنين رحمنا الفيضان من شره ، فنما غرسنا من القمح واشتدت أعواده ، وأطعمنا الماشية حتى سمنت واكتنز لحمها ، ولكن سوء الطالع كان لنا بالمرصاد ، فقد كسدت سوق الماشية فى شيكاغو ، ولم يعد بيعها علينا بأكثر من ثلاثين دولارا مكسبا صافيا ! نعم . كانت هذه الثلاثون دولارا ثمرة عام كامل من التعب ، والنَّصَب والاجهاد .

وبعد أيام طويلة من المجهود المضنى ، والعمل الشاق ، ألفينا أنفسنا لا معدمين فحسب ، بل مرهقين بالديون الفادحة أيضا ، وانتهى الأمر بأن رهنت مزرعتنا . ولقد طالما أذاقنا المصرف المرهونة لديه أرضنا ، صنوفا من الهوان ، وفنونا من الإذلال ، وطالما هددنا بانتزاع ملكية الأرض التى هى مورد رزقنا الوحيد ، وكان أبى إذ ذاك فى السابعة والأربعين من عمره ، وقد قضى فى العمل المضنى أكثر من ثلاثين عاما ، فلما انتهى به الأمر إلى الدين ، والهوان ، وقع فريسة القلق وانهارت صحته ، وفقد شهيته للطعام ، وتناقص وزنه ، وأنبأ الطبيب والدتى أن أبى فقد الرغبة فى مواصلة الحياة ، وكثيرا ماسمعت والدتى تقول — إذا تأخر أبى عن موعد عودته — أنها تشفق أن تسعى إليه فتجد جثته متدلية من طرف حبل غليظ ! وفى ذات يوجد جدد المصرف وعيده لأبى بانتزاع مزرعتنا ، فلما مر أبى فى طريق عودته إلى البيت بجسر فوق النهر الثانى بعد المائة ، أوقف عربته وترجل ، ووقف ذاهلا شاردا ، يتأمل مياه النهر المنسابة تحته . وكأنما يهم بأن يلقى نفسه بين أحضانها فيضع حدا لمتاعبه ومشكلاته .. ولكن الشيء الوحيد الذى حال بينه وبين إلقاء نفسه فى اليم ، كما حدثنى أبى بعد ذلك بأعوام ، وهو اعتقاده الراسخ بأن الله سبحانه وتعالى لا بد متبع العسر يسرا .

وكان أبى على صواب . فقد جاء الفرج بعد الكرب ، وعاش أبى ، من بعد ذلك ، فى رغد من العيش مدى اثنين وأربعين عاما إلى أن مات

فى عام ١٩٤١ وهو فى التاسعة والثمانين من عمره ، ولم تكن أمى خلال سنى الكفاح تقلق قط ، بل كانت تداوى متاعبها بالصلاة والتعبد . وأذكر أن أحب آيات الكتاب المقدس لدى أمى وأبى كانت قول المسيح عليه السلام « فى بيت أبى منازل كثيرة أنا أمضى لأعد لكم مكانا .. حتى أكون أنا تكونون أنتم أيضا » (يوحنا ١٤ من ١ إلى ٥) فكان أبى وأمى يتلوان هذه الآية ، ثم يركعان ويبتهلان إلى الله أن يهبنا رحمته ويشملنا برعايته .

قال وليم جيمس ! وقد كان أستاذا للفلسفة بجامعة هارفارد : « أن أعظم علاج للقلق ، ولا شك ، هو الإيمان » .

ولا يتحتم أن تتعلم فى « هارفارد » لتدرك هذه الحقيقة ، فقد أدركها والداى فى بيتهما الريفى المتواضع ، فما استطاعت الفيضانات ولا الديون ، ولا النوازل أن تنال من روحهما القوية ، المستبشرة ، الظافرة ، ويسعنى الآن أن أستمع فيتردد فى أذنى صوت أمى وهى تترنم بالأغنية التالية ، وهى تدبر شئون المنزل :

الأمان ، الأمان .. يالروعة الأمان
إذ يسكبه فى نفوسنا الرحيم الرحمن
إليك اللهم أدعو أن تحيطنى بالأمان
فياضا ، غامرا ، تملأ القلب والجنان

وكانت مشيئة والدتى أن أكرس حياتى لخدمة الدين وكثيرا ما فكرت جديا فى أن أصبح مبشرا فى بلد أجنبى ، ولكننى حين ذهبت إلى الجامعة ، طرأ علىّ تغير كبير ، فقد درست علم الأحياء ، والعلوم المختلفة ، والفلسفة والأديان المقارنة ، قرأت كتبا كثيرة فى تفسير الكتاب المقدس فبدأت أشك فى الكثير مما أكده الإنجيل . ورحت أرتاب فى العقائد المتزمتة التى يعظنا بها وعاظ الريف ، وتنازعتنى الحيرة ، وأصبحت — على حد قول « والتر هوتمان » — « شغوفا

بالتقصى والاستطلاع ، تتزاحم فى دخيلتى أسئلة لا حصر لها ، لم أدر ماذا أصدق وبأى شىء أؤمن ولم أر فائدة ترجى من الحياة ، فكففت عن الصلاة والعبادة ، وأوشكت أن أكون جاحدا ملحدا ، يرى الحياة تسير بلا غاية وإلى غير مقصد ، وأحسب البشر مجردين من الأهداف السامية . مثلهم مثل حيوانات « الدينوصور » العملاقة التى كانت تجوب الأرض منذ مائتى مليون سنة ، وأن النوع الإنسانى مصيره إلى انقراض يشبه انقراض حيوان « الدينوصور » .

عرفت من دراستى أن الشمس تفقد حرارتها رويدا ، وأنها متى فقدت مقدار عشرة فى المائة من حرارتها هلك كل كائن حى على وجه الأرض ، فرحت أهزأ بفكرة وجود إله قادر رحيم أوجد السموات والأرض ، وخلق الإنسان ، وركب فيه الفضائل ، وزوده بالأخلاق القويمة ، وكدت أصدق أن السموات والأرض ، بل الكون بما فيه من بلايين الشموس والكواكب الدوارة فى الفضاء المظلم المعتم ، إنما خلقتها قوة غاشمة عمياء ، أو لعلها لم تخلق خلقا ، وإنما وجدت وجودا أزليا كوجود الزمان ، والمكان .

أفترانى توصلت الآن إلى حلول لتلك الأسئلة ، وشفاء لتلك الريب والشكوك التى تنازعتنى فى صباى ؟ كلا ! فما من أحد وسعه أن يفسر لغز الكون ، وسر الحياة ، فما نحن إلا محوطون بالألغاز والأسرار من كل جانب ، فآلية جسدك سر من الأسرار — وكذلك الكهرباء التى تستضىء بها فى بيتك ، والأزهار التى تزين حديقتك والخضرة التى تتطلع إليها من نافذتك : بل لقد رصد « تشارلس كيترنج » — المهندس العبقرى المشرف على معامل أبحاث شركة « جنرال موتورز » ثلاثين ألف دولار سنويا ، من جيبه الخاص ، « لكلية أنطاكية » Antioch College عساها أن توفق إلى معرفة سر اخضرار الزرع ! وقد صرح بقوله أننا إذا عرفنا كيف يحول الزرع ، ضوء الشمس والماء وثانى أكسيد الكربون إلى سكر يتغذى به ، لوسعنا أن نغير وجه المدنية تغييرا

شاملا غير أن جهلنا بأسرار أجسامنا ، ومظاهر الكون المحيطة بنا ، يمنعنا من استخدامها والإستمتاع بها . ولم يعد جهلى بأسرار الدين يمنعنى من الإستمتاع بالحياة الروحية السامية التى يهيئها لى الدين ، فقد وعيت آخر الأمر حكمة « سانتايانا » البليغة : « لم يخلق الإنسان فى الحياة ليفهمها وإنما خلق ليحياها ! » .

لقد عدت الآن .. كنت على وشك أن أقول أننى « عدت » إلى الدين .. ولكن هذا التعبير لا ينطبق فى الواقع على حقيقة ما حدث والأصح أن أقول أننى « اتخذت » نظرة جديدة إلى الدين . فلم تعد تهمنى الخلافات التى تفرق المسيحين شيَعاً ومذاهب ، وإنما يهمنى الآن ما يسديه إلىّ الدين من نِعم ، تماما كما تهمنى النعم التى تسديها إلى الكهرباء ، والغذاء الجيد ، والماء النقى ، فهذه تعيننى على أحيا رغدة ، ولكن الدين يسدى إلىّ أكثر من هذا ، أنه يمدنى بالمتعة الروحية ، أو هو يمدنى — على حد قول وليم جميس — « بدافع قوى لمواصلة الحياة الحافلة ، الرحبة السعيدة ، الراضية » . إنه يمدنى بالأمان والأمل ، والشجاعة ، ويقضى على المخاوف والإكتئاب والقلق ، ويزودنى بأهداف وغايات فى الحياة . ويفسح أمامى آفاق السعادة ، ويعيننى على خلق واحة خصبة وسط صحراء حياتى .

لقد كان الفيلسوف « فرانسيس بيكون » على حق حين قال : « أن قليلا من الفلسفة يجنح بالعقل إلى الإلحاد ، ولكن التعمق فى الفلسفة خليق بأن يعود بالمرء إلى الدين » .

• • •

وإنى لأذكر الأيام التى لم يكن للناس فيها حديث سوى التنافر بين العلم والدين ، ولكن هذا الجدال انتهى إلى غير رجعة ، فإن أحدث العلوم — وهو الطب النفسى — يبشر بمبادئ الدين . لماذا ؟ لأن أطباء النفس يدركون أن الإيمان القوى ، والاستمساك بالدين . والصلاة ، كفيلة بأن تقهر القلق ، والمخاوف ، والتوتر العصبى ، وأن تشفى أكثر من نصف الأمراض التى نشكوها . نعم أن أطباء النفس يدركون ذلك . وقد قال قائلهم الدكتور « ا . ا . بريل » : « أن المرء المتدين حقا لا يعانى قط مرضا نفسيا » .

لقيت « هنرى فورد » قبل وفاته ، فتوقعت أن أرى عليه سيماء رجل منهوك القوى من فرط الجهد الذى بذله فى إنشاء مؤسسة تجارية من أضخم المؤسسات فى العالم . غير أنى فوجئت حين وجدته غاية فى الرزانة والهدوء ، وآية فى الإتزان والإطمئنان برغم بلوغه الثامنة والسبعين من عمره . فلما سألته هل عانى من القلق شيئا ؟ أجاب : « كلا فإنى أعتقد أن الله ، سبحانه ، قدير على تصريف الأمور ، وأنه تعالى ، فى غير حاجة إلى نصيحة منى ، ولهذا فأنا أترك له تصريف أمورى بحكمته جل وعلا ، فعلام إذا يتولانى القلق ؟ وعندى ، أن أطباء النفس ليسوا إلا وعاظا من نوع جديد . فهم لا يحرضوننا على الإستمساك بالدين توقعا لعذاب الجحيم فى الدار الآخرة ، وإنما يوصوننا بالدين توقعا للجحيم المنصوص فى هذه الحياة الدنيا . جحيم قرحات المعدة ، والإنهيار العصبى ، والجنون . وإذا شئت أمثلة على ما يعظ به علماء النفس وأطباؤه ، فالأفضل أن تقرأ مؤلف الدكتور « هنرى س . لنك » « العودة إلى الدين » [١] .

أسلفت فيما سبق أن المحكمين الذين اخترتهم ليفصلوا فى القصص الواقعية

---

(١) Henry S. Link. « The Return to Religion ».

التى روى فيها كاتبوها كيف قهروا القلق ، وجدوا عناء كبيرا فى المفاضلة بين قصتين رائعتين ، فقسمت الجائزة المخصصة لأحسن قصة بين هاتين القصتين مناصفة . أما القصة الأولى فقد سبق ذكرها ، وإليك القصة الثانية .. أنها « لا تستطيع العيش بغير الدين » . وسوف أطلق على هذه المرأة التى تروى تجربة عانتها إمراة لقيت الأمرين قبل أن تهتدى اسم « مارى كوشمان » ولو أن هذا ليس إسمها الحقيقى ، فإن لها أبناء وأحفادا قد يسوءهم أن يروا قصتها مذاعة على الناس .. وإليك القصة :

« فى أشد أوقات الأزمة الإقتصادية حرجا ، كان زوجى يتقاضى ثمانية عشر دولارا فى الأسبوع . وكثيرا ما كنا نحرم من هذا المرتب على ضآلته لتغيب زوجى عن العمل بسبب مرضه . ولم نلبث أن فقدنا البيت الصغير الذى شيدناه بأيدينا ، وأصبحنا ندين للبقال بمبلغ خمسين دولارا . وكان لنا خمسة أبناء ننفق على غذائهم وكسائهم ، فاشتغلت بغسل الثياب لجيراننا ، واعتدت أن أشترى الثياب المستعملة لأكسوا بها أبنائى . وانتابنى فى تلك الفترة المرض فضلاً عن القلق . وفى ذات يوم ، اتهم البقال ـــ الذى ندين له بخمسين دولارا ـــ إبنى البالغ من العمر أحد عشر عاما بسرقة قلمين من الأقلام الرصاصية . وأنهى إلىّ ولدى خبر هذه التهمة وهو يبكى ألما . وكنت أعلم أن ولدى أمين ، مرهف الإحساس ، وأن التهمة أذلته أمام الناس وجرحت كبرياءه . فكانت تلك الحادثة بمثابة القشة التى قصمت ظهر الجمل ، ورحت أفكر فى الشقاء المرير الذى نعانيه دون بارقة أمل فى تحسن الأحوال . ولا أشك فى أننى انتابنى من فرط القلق جنون موّقت ، حدا بى إلى فعل ما فعلت .. فقد قمت إلى نوافذ غرفة النوم فأغلقتها ، وأحكمت سد أعقابها ، وسألتنى إبنتى الصغيرة وهى ترقبنى : « ماذا تفعلين يا أماه ؟ » فقلت لها : « هناك تيار هوائى أريد أن أمنعه » . ثم فتحت صنابير الغاز بالموقد .. وإذ رقدت ، وأرقدت جوارى إبنتى الطفلة ـــ وكنا فى ضحى النهار ـــ ألفيتها تقو.

لى : « أليس هذا عجيباً يا أماه ؟ إننا لم نستيقظ من النوم إلا من وقت قصير ! »
فقلت لها : « لا بأس عن إغفاءة قصيرة » . وأغمضت عينى وأنا أسمع حفيف الغاز ينساب من صنبور الموقد ، وأحسسه يملأ خياشيمى . بالله . أننى لن أنسى ما حييت رائحة الغاز ! . وفجأة أحسست كأنى أسمع شيئا من الموسيقى ، وأنصت لقد غاب عنى أن أطفىء « الراديو » الموضوع فى المطبخ . فقلت فى نفسى : لا بأس من ذلك ولا ضير . غير أنى لم ألبث أن سمعت صوتا ينبعث من جهاز « الراديو » يترنم بهذه الكلمات .

« يا له من صديق عيسى المسيح ،
« يمسح عنا حزنناوأسانا ،
«ما أجمل أن ننهى بلسان فصيح ،
« إلى الله ، فى صلاتنا ، شكوانا ،
« لله كم من طريق ، تنكبناه ، صحيح ،
« لله كم من العذاب زاد بلوانا .
« لأننا لم ندع بلسان فصيح :
« اللهم يا ربنا سدد خطانا » .

وإذ أنصت إلى تلك الأنشودة ، أدركت أننى ارتكبت غلطة مروعة ، ودأبت على ارتكابها طيلة حياتى ! تلك هى أننى أخوض معارك الحياة جميعها وحدى ، دون أن أتخذ من الله سبحانه وتعالى ، سندا ومعينا ، ولم أبثه فى صلاتى همى وشكواى . وقفزت من فراشى ، وأغلقت صنبور الغاز ، وفتحت الأبواب والنوافذ على مصاريعها ، ورحت أنتحب وأصلى . وأبتهل إلى الله طيلة ذلك اليوم . على أننى لم أطلب العون من الله ، بل رحت أزجى له الشكر مدرارا على ما وهبنى واختصنى : خمسة أبناء كلهم صحيح معافى جسدا وعقلا . وعاهدت الله ألا أجحد نعمته من بعد ذلك . وقد حفظت عهدى . وحتى بعد أن بعنا منزلنا ،

وانتقلنا إلى مسكن حقيرا إستاجرناه لقاء خمسة دولارات فى الشهر ، حمدت الله على أن منحنا مأوى نأوى إليه . وأحسب أن الله أثابنى على حمدى وشكرى ، فقد تحسنت الأحوال ، لا فى يوم وليلة ، ولكن ما أن خفت وطأة الأزمة الإقتصادية حتى وسعنا أن نكتسب شيئا من المال ، فقد حصلت على عمل كبائعة للجوارب فى منتدى ليلى كبير ، وسعى أحد أبنائى إلى العمل ليعين نفسه على متابعة الدراسة ، فاشتغل فى مزرعة ، يحلب ثلاث عشرة بقرة ليلا ونهارا ... واليوم ها هم أبنائى قد شبوا عن الطوق ، وتزوجوا ، وأصبح لى ثلاثة أحفاد صغار . وإذ أستعيد ذكرى ذلك اليوم الذى فتحت فيه صنبور الغاز أحمد الله وأكرر الحمد ، على أننى أوقفت سريان الغاز فى الوقت المناسب ، فما كان أخلقنى أن أفقد كثيرا من متع الحياة ، لو أننى مضيت فى تلك الفعلة الشنعاء إلى نهايتها .. وما أكاد أسمع الآن عن شخص يبغى من فرط الشقاء ، أن يزهق روحه حتى أود أن أصيح به : « كلا . بربك لا تقدم .. فأن أحلك لحظات حياتنا لا تعمر إلا قليلا ، ثم يعقبها الضياء ! » .

• • •

تدل الإحصاءات فى أمريكا على أنه فى كل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث إنتحار ، وفى كل مائة وعشرين ثانية يصاب شخص بالجنون ، ومعظم حوادث الإنتحار — وكثير من حالات الجنون على الأرجح — يمكن أن يقطع دابرها إذا أصاب هؤلاء الناس شئ من الأمان والإطمئنان ، وسكينة النفس التى يجلبها الدين ، وتجلبها الصلاة .

يقول الدكتور « كارل يونغ » — أعظم الأطباء النفسيين فى هذا الجيل — فى كتابه : « الرجل العصرى يبحث عن روح »[١] .

---

(١) Dr. Carl Jung,(Modern Man in Search of a Soul)

« استشارنى فى خلال الأعوام الثلاثين الماضية ، أشخاص من مختلف شعوب العالم المتحضرة ، وعالجت مئات من المرضى فلم أجد مشكلة واحدة من مشكلات أولئك الذين بلغوا منتصف العمر .. أى الخامسة والثلاثين أو نحوها — لا ترجع فى أساسها إلى إفتقادهم الإيمان ، وخروجهم على تعاليم الدين ، ويصح القول بأن كل واحد من هؤلاء المرضى وقع فريسة المرض ، لأنه حرم سكينة النفس التى يجلبها الدين — أى دين — ولم يبرأ واحدا من هؤلاء المرضى إلا حين استعاد إيمانه ، واستعان بأوامر الدين ونواهيه على مواجهة الحياة » .

وقال وليم جيمس : « الإيمان من القوى التى لابد من توافرها لمعاونة المرء على العيش ، وفقدها نذير بالعجز عن معاناة الحياة » .

وكان خليقا بالمهاتما غاندى — أعظم قادة الهند منذ عهد بوذا أن يعجز عن معاناة الحياة لو لم تشدد أزره الصلاة . تسألنى كيف عرفت هذا ؟ نعم عرفته لأن المهاتما غاندى نفسه قال « بغير الصلاة كان يتحتم أن أغدو معتوها منذ أمد طويل » .

وآلاف من الناس يسعهم أن يقولوا مثل هذا القول عن أنفسهم ، ومنهم أبى . الذى أسلفت أنه حاول الإنتحار غرقا فما منعه إلا إيمانه بالله .

ربما كان من المحتمل إنقاذ آلاف الناس المعذبين الذين يتصايحون منذ هذه اللحظة فى مستشفيات الأمراض العقلية ، لو أنهم طلبوا العون من العناية الإلهية ، بدلا من أن يخوضوا معارك الحياة وحدهم بلا سند ولا نصير .

حين تستنفد الخطوب كل قوانا أو تسلبنا الكوارث كل إرادة ، غالبا ما نتجه فى غمرة اليأس ، إلى الله . فلماذا بالله ننتظر حتى يتولانا اليأس ؟ لماذا لا نجدد قوانا كل يوم بالصلوات ، والحمد ، والدعاء ؟

فى خلال الأعوام السبعة التى أمضيتها فى تأليف هذا الكتاب ، جمعت مئات الأمثلة ، والقصص الواقعية ، التى تدور حول رجال ونساء وسعهم أن يقهروا القلق والمخاوف بالصلاة . ودعنى أقدم هنا قصة نموذجية ، أرسلها إلىّ فتى يائس ، كسير القلب هو « جون أنطونى » الذى يشتغل الآن بالمحاماة فى مدينة « هوستون » بولاية تكساس . وهى :

« كنت أشتغل ببيع الكتب لحساب إحدى المؤسسات . وكنت خبيرا بعملى ، مدربا عليه . فقبل أن أقصد إلى عميل لأبيعه كتبى ، كنت أجمع المعلومات عن مركزه الإجتماعى ، وطبيعة عمله ، ونوع هواياته ، فإذا قابلته استخدمت المعلومات التى جمعتها بحنكة ومهارة ولكن شيئا ما كان يجرى على غير ما يرام ، فإننى نادرا ما أفلحت فى مهمتى ! .

« وتولانى اليأس ، وزدت جهدى ضعفا أو ضعفين ، ولكن مبيعاتى لم تكن تكفى لتغطية نفقاتى . واجتاحنى خوف داخلى وأصبحت أخشى مقابلة العملاء ، فإذا حدث أن ذهبت إلى مكتب عميل ، استبد بى هذا الخوف الداخلى حتى لأذرع المنطقة التى يسكن فيها العميل ، جيئة وذهابا أفكر وأتدبر قبل أن أقدم ، فإذا أستنفدت معظم شجاعتى ، وإرادتى فى هذا التجول ، عدت أدراجى إلى مكتب العميل ، وطرقت بابه على وجل ، وأنا أدعو الله ألا يكون موجودا ! .

« وهددتنى المؤسسة التى أشتغل لحسابها بأنها ستكف عن توريد الكتب إلىّ ما لم أزد مبيعاتى . وأرسلت إلى زوجتى التى تركتها ورائى حين ارتحلت عن بلدى ، تضرع إلىّ أمدها بالمال لتسدد حساب البقال ، وتمسك رمقها ورمق أبنائى الثلاثة . وعصف بى القلق ، وازداد يأسى يوما بعد يوم ، ولم أدر ماذا أفعل .. كنت قبل ذلك قد أغلقت مكتب المحاماة فى بلدتى ، ثم رأيت أننى قد فشلت فى عملى الجديد ، ولم أعد أجد من المال ما أدفع به أجر الفندق الذى

أنزل فيه . بل لم أعد أجد أجر السفر لأعود أدراجى إلى موطنى ، وحتى لو وجدت المال ، لما أسعفتنى شجاعتى بالعودة إلى بلدى ومواجهة أهلى بعد أن منيت بخسران مبين .

« وذات يوم من تلك الأيام السوداء ، عدت إلى غرفتى بالفندق محطما ، كسير الفؤاد ، مكتئبا ، فلم أجد لدى ما أطعمه سوى زجاجة من اللبن الساخن . وأدركت فى تلك الليلة لماذا يقدم بعض الناس على فتح نوافذ منازلهم ثم يقذفون بأنفسهم منها .. وكنت جديرا بأن أحذو حذوهم فى تلك الليلة لو أننى أوتيت بعض الشجاعة ! .. ثم خطر لى أن أتجه إلى الله ، وأبثه شكواى . فرحت أصلى ، وأضرع إليه ، سبحانه ، أن ينير بصيرتى ، ويسدد خطاى فى هذا الظلام الكثيف الذى يكتنفنى من كل جانب ، وأن يوفقنى فى عملى عسى أن أجد من المال ما يمسك رمق زوجتى وأولادى .

« وما أن فرغت من صلاتى وضراعتى حتى حدثت معجزة ! .. فقد زال عنى توتر أعصابى ، وتلاشت مخاوفى ، وانقضى قلقى ، واستشعرت شجاعة ، وأملاً ، وإيماناً .

« وبرغم أنه لم يكن لدى من المال ما أسدد به أجر الفندق ، أو أسد رمقى ، فقد أحسست بالسعادة وآويت إلى فراشى فنمت نوما هادئا عميقا لأول مرة منذ أعوام .

« وفى صباح اليوم التالى ، ألفيت نفسى أندفع إندفاعا إلى مكاتب العملاء . ودنوت من مكتب العميل الأول وطرقت بابه بيد ثابتة لا ترتجف . وإذ دلفت إلى المكتب قلت للعميل وأنا رافع الرأس ، واضح النبرات مشرق الوجه : « أسعدت صباحا يا مستر سميث .. أنا « جون أنطونى » مندوب « الشركة الأمريكية للكتب القانونية » . وأجاب العميل مبتسما بدوره وهو ينهض عن

كرسيه مصافحا : « نعم . نعم . أنا مسرور برؤياك ، تفضل بالجلوس » .
وعقدت فى ذلك اليوم من الصفقات أكثر مما كنت أعقد فى أسبوع كامل ! وعدت أدراجى فى المساء فخورا مزهوا كالبطل الظافر . لقد أحسست كأننى خلقت من جديد ، والحق أننى كنت خلقا جديدا ، لأننى اتخذت اتجاها ذهنيا جديدا . ولم أطعم فى تلك الليلة زجاجة من اللبن الساخن ، بل تعشيت لحما محمرا ، وخضرا ، وفاكهة .. ومنذ ذلك اليوم اتخذت صفقاتى طريقها نحو القمة .

« لقد خلقت ، فى تلك الليلة الظلماء — التى مضى عليها الآن واحد وعشرون عاما — خلقا جديدا فى فندق صغيرا ببلدة « أماريللو » بولاية تكساس ، لأننى وعيت الرابطة التى تربطنى بالله — سبحانه وتعالى — فما أسهل أن يهزم الرجل الذى يقاتل بمفرده ، أما الرجل الذى يتخذ من الله سندا ونصيرا فلن يهزم أبدا » .

وقد وعت هذا الدرس نفسه « مسز بيرو » من أهالى مدينة « هايلاند » بولاية « الينوى » ، حين واجهتها مأساة أليمة .. وإليك قصتها كما روتها لى :

« فى ذات ليلة دق جرس التليفون فى منزلى ، ولبث يدق فترة من الزمن قبل أن تواتينى الشجاعة لأرفع المسماع ، وقد ملئت رعبا . كنت أخشى أن ينقل إلى « التليفون » نبأ وفاة ولدى الطفل الذى كان مريضا فى المستشفى ، بالحمى الشوكية ، وصح ما توقعته ! فإن المستشفى كان يطلب حضورنا على الفور .

ولن أستطيع وصف المحنة التى عانيتها أنا وزوجى ، ونحن جالسين فى غرفة الإنتظار بالمستشفى ، حتى يستدعينا الطبيب . فلما نودى علينا أخيرا وذهبنا إلى غرفة الطبيب كان التعبير المرتسم على وجهه كافيا لخلع أفئدتنا رعبا ، وزادتنا كلماته رعبا على رعب . فقد قال لنا : أن فرصة النجاة أمام ولدنا ضئيلة ، وأنه لا يمانع فى أن نستشير طبيبا آخر إذا ارتأينا ذلك .

« وفى طريق عودتنا انهارت أعصاب زوجى ، ورأيته يلوح بقبضته فى الهواء قائلا : « أننى وحق السماء لا أستطيع أن أسلم ولدى للموت ! » .. وهل رأيت رجلا يبكى ! أنه منظر لا يسر ! . وإذ صادفتنا أول كنيسة فى الطريق ، أوقفنا السيارة ، ودلفنا إليها . وهناك ركعت ، والدموع تسيل على خدى مدرارا ، ولم أزد على قولى : « لتكن مشيئتك يا ربى » ولم أكد ألفظ هذه الكلمات « حتى أحسست الهدوء يشملنى ، وشعرت بالسكينة تملأ نفسى : وفى خلال عودتنا إلى البيت لم أفتأ أردد هذه الكلمات « لتكن مشيئتك يا ربى » ! ونمت تلك الليلة نوما عميقا . ولم تمض أيام حتى اتصل بنا الطبيب ، وقال أن صحة ولدنا تتحسن باطراد . ثم شفى وعوفى من بعد ذلك ، وهو الآن فى الرابعة من عمره » .

أعرف رجالا ينظرون إلى الدين نظرتهم إلى شئ مقصور على النساء ، والأطفال ، والوعاظ ، ويتباهون بأنهم «رجال » يسعهم أن يخوضوا المعارك بلا سند ولا معين .. فما أشد الدهشة التى تتولاهم حين يعلمون أن معظم « الرجال » — أى الأبطال المشاهير — يتضرعون إلى الله كل يوم أن يساندهم ويؤازرهم .

خذ مثلا البطل « جاك دمبسى » .. لقد أخبرنى بأنه لا يأوى إلى مضجعه قبل أن يتلو صلواته ، ولا يتناول طعاما حتى يحمد الله الذى وهبه إياه ، وأنه لا يفتأ يردد الصلوات والدعوات أثناء تدريبه على الملاكمة ، وقبل كل جولة يخوضها.

وحدثنى ادوارد ستيتينيوس المدير الأعلى — سابقا — لشركة « جنرال موتورز » وزير خارجية أمريكا السابق ، أنه كان يصلى ويبتهل إلى الله أن يهبه الحكمة والسداد ليلا ونهارا .

عندما كان « البطل » أيزنهاور فى طريقه طائرا إلى انجلترا ليتولى قيادة جيوش الحلفاء فى الحرب الأخيرة ، كان الشئ الوحيد الذى اصطحبه معه هو الكتاب المقدس .

وقال لى « البطل » الجنرال « مارك كلارك » أنه كان يقرأ الكتاب المقدس ، خلال سنى الحرب كل يوم ، ثم يركع على ركبتيه ويصلى لله .

لقد أدرك هؤلاء « الأبطال » الحقيقة التى قالها « وليم جيمس » : « أن بيننا وبين الله رابطة لا تنفصم ، فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه ــ سبحانه وتعالى ــ تحققت كل أمنياتنا وآمالنا » .

وكثيرون من هؤلاء « الأبطال » قد تحققوا بأنفسهم من صدق قول الدكتور « الكسيس كاريل » ، مؤلف كتاب « الإنسان ، ذلك المجهول » [١] وأحد الحائزين على جائزة نوبل .

« لعل الصلاة هى أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت إلى يومنا هذا . وقد رأيت ، بوصفى طبيبا ، كثيرا من المرضى فشلت العقاقير فى علاجهم ، فلما رفع الطب يديه عجزا وتسليما ، تدخلت الصلاة فأبرأتهم من عللهم . إن الصلاة كمعدن « الراديوم » مصدر للإشعاع ، ومولد ذاتى للنشاط .. وبالصلاة يسعى الناس إلى استزادة نشاطهم المحدود ، حين يخاطبون « القوة » التى تهيمن على الكون ، ويسألونها ضارعين أن تمنحهم قبسا منها يستعينون به على معاناة الحياة . بل أن الضراعة وحدها كفيلة بأن تزيد قوتنا ونشاطنا ، ولن تجد أحدا تضرع إلى الله مرة إلا عاد التضرع عليه بأحسن النتائج » .

وقد عرف الأمير بيرد معنى « ربط النفس بالقوة العظمى المهيمنة على الكون » ، ومعرفته تلك هى التى مكنت له سبيل الخروج من المحنة القاسية التى خاضها ، والتى روى قصتها فى كتابه « وحيد » .

---

(١) Dr. Alexis Carrel, « Man the unknown »

فقد قضى فى عام ١٩٣٤ ، خمسة أشهر فى كوخ مطمور وسط الثلوج فى المنطقة المتجمدة الجنوبية . وكان الشخص الوحيد على قيد الحياة جنوبى خط العرض الثامن والسبعين .. وكانت العواصف الثلجية الهوجاء تزأر حواليه ، والظلام اللا نهائى يضرب عليه نطاقا موحشا ، وقد وجد ، فضلا عن هذا ، أنه يتسمم تدريجيا بغاز « أول أكسيد الكربون » المتصاعد من موقده . فماذا عساه يفعل ؟ كان العون الذى ينشده على مبعدة ١٢٣ ميلا من موقعه ، ولن يتسنى لأحد أن يصل إليه قبل مضى أشهر طوال ، لقد حاول جهده أن يصلح موقد الغاز ، وجهاز التهوية ، ولكن الغاز الخانق ظل يتسرب ويملأ خياشيمه ، فاستلقى على الأرض فاقد الوعى ، لا يستطيع أن يأكل أو ينام ، وأصابه من الوهن ما أعجزه عن الحركة ، ولطالما استشعر أنه لن يأتى عليه اليوم التالى إلاّ وهو فى عداد الأموات . ورسخ فى اعتقاده أنه ملاق حتفه فى كوخه ذاك ، ولن يعرف أحد إلى جثته سبيلا ، فما الذى أنقذ حياته ؟ فى ذات يوم ، تحامل على نفسه — فى غمرة من اليأس الجاثم عليه — وتناول مذكراته ، وحاول أن يدون فلسفته فى الحياة فكتب : « ليس الجنس البشرى وحيدا فى هذا الكون » وكان وهو يكتب تلك العبارة يفكر فى النجوم المنبثة فى السماء ، وفى الكواكب والأجرام الدوارة فى أفلاكها بدقة ونظام ، وفى الشمس التى لا تحرم شبرا من الأرض نورها ودفئها ، والتى لن تلبث — مهما يطل الغياب — أن تشرق على تلك البقعة النائية ، الموحشة ، فى أقصى جنوبى الأرض .. ذلك الإحساس بأنه ليس وحيدا هو الذى أنقذ حياته ! .

نرى لماذا يجلب الإيمان بالله ، والاعتماد عليه ، سبحانه وتعالى ، الأمان ، والسلام ، والاطمئنان ؟ سأدع وليم جيمس يجب على هذا السؤال : « إن أمواج المحيط المصطخبة المتقلبة لا تعكر قط هدوء القاع العميق ولا تقلق أمنه ، وكذلك المرء الذى عمق إيمانه بالله ، حقا ، عصى على القلق محتفظ أبدا باتزانه ، مستعد دائما لمواجهة ما عسى أن تأتى به الأيام من صروف » .

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا استشعرنا القلق ؟ ولماذا لا نؤمن بالله ونحن فى أشد الحاجة إلى هذا الإيمان ؟ ولماذا لا نربط أنفسنا بالقوة العظمى المهيمنة على هذا الكون ؟ . ـ

ولا يقعد بك عن الصلاة والضراعة ، والإبتهال ، أنك لست متدينا بطبعك ، أو بحكم نشأتك ، وثق بأن الصلاة سوف تسدى إليك عونا أكبر مما تقدر ، لأنها شئ « عملى » فعال ، تسألنى ماذا أعنى بقولى ؟ أنها شئ عملى فعال ؟ أعنى بذلك أن الصلاة يسعها أن تحقق لك أمورا ثلاثة لا يستغنى عنها إنسان سواء كان مؤمنا أو ملحدا .

١ ـــ فالصلاة تعينك على التعبير بأمانة عما يشغل نفسك ، ويثقل عليها . وقد بينا فيما سلف أن من المحال مواجهة مشكلة ما دامت غامضة غير واضحة المعالم ، والصلاة أشبه بالكتابة التى يعبر بها الأديب عن همومه . فإذا كنا نريد حلا لمشكلاتنا ، وجب أن نجريها على ألسنتنا واضحة المعالم ، وهذا ما نفعله حين نبث شكوانا إلى الله .

٢ ـــ والصلاة تشعرك بأنك لست منفردا بحمل مشكلاتك وهمومك ، فما أقل من أن يسعهم احتمال أثقل الأحمال ، وأعسر المشكلات ، منفردين ، وكثيرا ما تكون مشكلاتنا ماسة أشد المساس بذواتنا : فنأبى أن نذكرها لأقرب الناس إلينا ، ولكننا يسعنا أن نذكرها للخالق عز وجل ، فى الصلاة . والأطباء النفسيون يجمعون على أن علاج التوتر العصبى ، والتأزم الروحى يتوقف إلى حد كبير على الأفضاء بمبعث التوتر ، ومنشأ الأزمة إلى صديق قريب ، أو وَلِىّ حميم . فإذا لم نجد من نفضى إليه بهمومنا كفانا بالله وليا .

٣ ـــ والصلاة ـــ بعد هذا ـــ تحفزنا إلى العمل ، والإقدام .

بل الصلاة هى الخطوة الأولى نحو العمل ، وأشك فى أن يوالى إمرؤ الصلاة يوما

بعد يوم دون أن يلمس فائدة أو جدوى ، أو بمعنى آخر ، دون أن يتخذ خطوات مثمرة نحو تحسين حاله ، وتفريج أزمته . وقد قال « الكسيس كاريل » : «الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط عُرفت حتى الآن » فلماذا لا ننتفع بها ، وسَمِّ الخالق الرب ، أوسمه الله ، أوسمه الروح ، فلا يهم اختلاف التعريف ولا التسمية ما دمنا نتفق على أنه القوة الخالقة المهيمنة على الكون .

• • •

لماذا لا تغلق الكتاب عند هذا الحد ، وتذهب إلى غرفة نومك وتركع لله ، وتفتح له مغاليق قلبك ؟ فإذا كنت قد فقدت إيمانك ، فاسأل الله أن يعيده إليك ، وقل : اللهم أنى لا أستطيع أن أخوض معارك الحياة وحيدا ، فاسألك يا رب المدد والعون ، اللهم أغفر لى أخطائى ، و طهر قلبى من الاثم ، وأنر أمامى السبيل إلى السلام ، الإيمان ، والعافية ، وعمّر قلبى بحب الناس جميعا ، لا أستثنى منهم أعدائى ، أنك يا رب ، سميع قريب مجيب الدعاء » .

* * *

الجزءُ السادس

كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

الفصلُ العشرون

بقدر قيمتك يكون النقد الموجَّه إليك

فى عام ١٩٢٩ حدثت ظاهرة عجيبة أقامت دوائر التعليم وأقعدتها فى طول البلاد وعرضها ، وتقاطر رجال التعليم من كل حدب وصوب ليشاهدوا هذه الظاهرة ، . فقبل ذلك التاريخ ببضعة أعوام ، وفد على مدينة « ييل » شاب شق طريقه إلى المدينة بعرق جبينه ، فاشتغل أولا خادما فى مطعم ، ثم اشتغل بجمع الحطب ، وفى ثالث مرة اشتغل بائعا متجولا .. ثم لم تمض ثمانية أعوام على وصوله إلى المدينة ، حتى كان يحتفل بتنصيبه رئيسا لاحدى الجامعات الكبرى فى أمريكا — وهى جامعة شيكاغو — وهو بعد فى الثلاثين من عمره ! وهز رجال التعليم رؤوسهم إنكارا واستنكارا ، وانهال النقد على هذا « الفتى العجيب » كالسيل الجارف فوصف مرة بأنه حَدَث غِرّ ، ورمى بأنه قليل الخبرة والتجربة ، وأخيرا اتهم بأن له فى التعليم آراء خارجة شاذة . وقد ساهمت الصحف بنصيب وافر فى هذه الحملة وكالت له النقد جزافا .

ويوم الإحتفال بتنصيبه رئيسا للجامعة ، قال صديق لوالد « روبرت ماينارد هتشينز » — وهواسم الشاب — : « لقد روعت ، هذا الصباح ، حين قرأت النقد الذى تكيله الجرائد لولدك » . فقال هتشينز الأب : نعم إنه نقد مرير ، لكن تذكر إنه بقدر قيمتك يكون النقد الموجه إليك ! » وقد أدرك هذه الحقيقة عينها « أمير ويلز » الذى أصبح فيما بعد الملك ادوارد الثامن ملك الإنجليز (دوق وندسور) .

كان إذ ذاك طالبا فى « دار تموث » البحرية ، وكان ولى العهد فى الرابعة عشرة من عمره حينئذ .. وفى ذات يوم وجده الضابط يبكى وينتحب فلما استطلعه عن سبب بكائه رفض أن يصرح به فى مبدأ الأمر ، وأخيرا قال أن بعض الطلبه ضربوه ! وجمع قائد الكلية الطلبة « المتهمين » وقال لهم إن الأمير فى الواقع لم يشكهم إليه ، ولكنه يود أن يقف على السبب الذى دفعهم إلى ضربه .. وبعد همهمة ، وتمتمة ، ودمدمة ، وجد الطلاب الجرأة للإفضاء بالسبب ، فقالوا إنهم أرادوا أن يتباهوا ، فى مستقبل أيامهم ، حين يصبحون ضباطا وقوادا فى بحرية جلالة الملك بأنهم ضربوا جلالة الملك ! .

فاعلم اذن إنك حين يوجه اليك الضرب ، أو النقد ، أن فى ذلك اعترافا بقَدرك وأهميتك ، وأن فيه إقرار بأنك فعلت شيئا فذا لفت الأنظار إليك .

وكثيرا من الناس يجدون التشفى فى اتهام شخص يفوقهم ثقافة ، أو مرَكزا ونجاحا . مثال ذلك ، أننى فى خلال تأليفى لهذا الكتاب تسلمت رسالة من سيدة تصب فيها جام نقمها على الجنرال « وليم بوث » مؤسس « جيش الخلاص » Salivation Army وكنت قبل ذلك قد أذعت حديثا بالراديو أمتدحت فيه الجنرال بوث وأثنى عليه . وقد كتبت إلىّ هذه السيدة تقول إن الجنرال بوث اختلس ثمانية ملايين دولار من المال الذى جمعه لمساعدة الفقراء والمعوزين . والتهمة فى الواقع سخيفه ، ولكن هذه المرأة لم تكن تستهدف الواقع ، وإنما كانت تبغى التشفى من رجل أرفع منها بمراحل . وقد ألقيت برسالتها فى سلة المهملات ، وحمدت الله على أننى لم أكن زوجا لها ! فان هذه الرسالة لم تزدنى علما بالجنرال بوث — كما كانت تبغى كاتبتها ! — وإنما زادتنى علما بكاتبتها ، فكما قال شوبنهور : « ذوو النفوس الدنيئة يجدون المتعة فى البحث عن أخطاء رجل عظيم »

وقلما يصدق المرء أن رئيسا لجامعة كبرى يمكن أن يسلك فى عداد « ذوى النفوس الدنيئة » ، وبرغم ذلك فان رئيسا سابقا لجامعة ييل هو « تيموثى دوايت » ، وجد متعة عظمى فى إتهام رجل مرشح لرياسة الجمهورية الأمريكية ، كتب ذلك الرئيس محذرا الناس من انتخاب المرشح يقول : « لو أن هذا المرشح انتخب لرأينا زوجاتنا عرضة لانتهاك أعراضهن ، ولألفينا شرفنا يوطأ بالأقدام ، ولأصبحنا طريدى الفضيلة ، وأعداء الله والإنسانية » .

أولا يختلط عليك الأمر فتحسب أن هذا الإتهام موجه إلى هتلر مثلا ؟ غير أنه كان موجها إلى « توماس جيفرسن » . وقد تسأل أى « توماس جيفرسن » تعنى ؟ ليس على التحقيق « توماس جيفرسن » الخالد ، محرر « وثيقة الإستقلال » ، وأبو الديمقراطية الحانى عليها ؟ نعم ! إنه هو بالذات ! .

ثم مَن تظنه الأمريكى الذى اتهم بأنه « منافق » ، « مدّع » ، « لا يفترق عن القتلة والمجرمين فى شئ » ؟ وصورته ، فضلا عن هذا إحدى الجرائد فى رسم هزلى يمثله واقفا على المقصلة ، ويوشك حدها أن يجتز عنقه ، والناس من حوله يتغامزون عليه ويتندرون به ؟ ذلك هو جورج واشنجتون !! .

لكن هذا حدث فى زمن مضى وانقضى ، فهل ترى أن الطبيعة البشرية قد ارتفعت وتقدمت ؟ لنأخذ مثالا « الأدميرال بيرى » المستكشف الذى أذهل العالم بوصوله فى السادس من شهر ابريل عام ١٩٠٩ إلى القطب الشمالى ذلك الهدف الذى قصرت دونه هِمَم الرجال ، ولقى الكثيرون حتفهم دون أن يبلغوه .. ولقد أوشك « بيرى أن يموت قبل أن يصل إلى هدفه ، من الجوع والبرد ، إذ تجمدت أصابع قدميه فاضطر إلى بترها ، وناءت عليه المصائب والأحداث بكلكالها حتى أوشك على الجنون ! » .

لقد ثارت عليه ثائرة رؤسائه ، واشتعل غضبهم لأن الصحف والناس ، راحوا يدعون له بالتوفيق ، حتى ذاع اسمه واشتهر ، ومن ثم حقد عليه رؤساؤه ، واتهموه بأنه جمع المال بقصد الإستكشاف العلمي . ولكنه بدّده في رحلة عقيمة إلى القطب الشمالي ! والأرجح أن رؤساءه صدقوا التهمه التي ألصقوها به ، فإن من أصعب الأمور التحول عن تصديق ما تريد تصديقه ! وكان تصميم هؤلاء الرؤساء على إذلال « بيرى » واخضاع كبريائه قويا عاتيا ، حتى أن بيرى لم يستطع المضى فى رحلته إلى القطب الشمالى إلا بأمر من « ماكينلى » رئيس الجمهورية نفسه ! .

فهل تحسب أن بيرى كان يلقى من التهم ما لقى لو أنه لبث « موظفا » فى وزارة البحرية الأمريكية على التحقيق ! فماذا تكون أهميته حينئذ حتى تثار حوله الأقاويل والأحاديث ؟

ولقد مر « الجنرال جرانت » بتجربة أسوأ من هذه بكثير . ففى عام ١٨٦٢ كسب الجنرال جرانت لجيوش الشمال — فى الحرب الأهلية الأمريكية — معركة حاسمة ، وبهذا غدا معبود الجماهير فى يوم وليلة ، وتجاوبت أصداء هذا النصر حتى فى أوربا . ثم لم تكد تمضى ستة أسابيع على هذا النصر المبين ، حتى قبض على « جرانت » ، وانتزع جيشه منه ، فبكى من فرط الإذلال واليأس كما يبكى الطفل !

فلماذا قبض على الجنرال جرانت ؟ لأنه أثار غَيرة رؤسائه منه ، واستثار حفيظتهم عليه ! واذن ، فإذا انتابك القلق من جراء تهمة أُلصقت بك ، أو نقد وجه إليك ، فإليك القاعدة رقم ١ :

تذكر أن النقد الظالم إنما هو اعتراف ضمنى بقدرتك وأنه بقدر أهميتك وقيمتك يكون النقد الموجه إليك .

الفصل الحادى والعشرون

كن عصيا على النقد

قابلت ذات يوم الميجور جنرال « سميدلى بتلر » ، الملقب « بشيطان الجحيم » والذى أثر عنه أنه من أشد القواد الذين تعاقبوا على بحرية الولايات المتحدة حزما ، فأخبرنى بأنه فى صباه كان يتلهف على الشهرة الذائعة ، والجاه العريض ، والشخصية القوية . ولهذا كان يضيق بأقل النقد الموجه إليه ويثور لأتفه ما يمس الكرامة والكبرياء . غير أن الأعوام الثلاثين التى قضاها فى البحرية غيرّت من طباعه ، وجعلته أمنع من أن ينَال منه النقد . قال لى : « طالما ذقت صنوفا من الإهانة والإذلال ، وطالما رميت بأننى كلب عقور وحيّة رقطاء ، وثعلب مراوغ . وطالما لعننى خبراء فى فن الشتم فلم يدَعوا شيئا من أقذر ألوان السباب إلاّ رمونى به . فهل ترانى كنت ألقى إلى كل ذلك بالاً ؟ ولو أننى اليوم سمعت واحدا يسبنى لما حولت نظرى إليه لأرى مَن عساه أن يكون ! » فإذا كان بتلر قد استعصى على النقد ، فإنه والحق يقال ، على نقيض الكثيرين منا الذين يأخذون اللوم مأخذ الجد ، فيصيبهم من جراء ذلك الهم والكدر .

أذكر أن محرراً فى جريدة « شمس نيويورك Newyork Sun حضر منذ سنوات إحدى المحاضرات فى معهدى ، وإذا به فى اليوم التالى يهاجمنى على صفحات جريدته ، وينتقد طريقتى فى التدريس .. فهل ترانى ثرت ثورة جارية لهذا الإنتقاد العلنى ؟ نعم . إلى حد ما . فقد أخذت هذه الجملة على أنها إهانة موجهة إلى شخصى ، وخاطبت « جيل هودجز » مدير تحرير الجريدة تليفونيا ، وطلبت إليه أن ينشر مقالا يضمنه الحقائق المجردة بدلا من أن يحشوه بالهزء

والسخرية . وبرغم أننى كنت معتزما أن يكون القصاص على قدر الجرم لا أكثر ، إلا أننى آسف اليوم على ما فعلت .. فأنا أدرك اليوم أن نصف الذين قرأوا الجريدة لم تقع أنظارهم على المقال إطلاقا ، وأن نصف الذين قرأوه أخذه على أنه دعابة بريئة ، وأن نصف الذين حملوه محمل الجد قد نسوه تماما فى خلال أسابيع معدودة ! .

وانى لأعلم علم اليقين أن الناس لا يشغلهم التفكير فى زيد أو عمرو من الناس أكثر من لحظات ، فهم مشغولون بالتفكير فى أنفسهم منذ أن يفتحوا أعينهم على اليوم الجديد ، حتى يأوون إلى مضاجعهم ، وأن صداعا خفيفا يلم بهم لهو كفيل بأن يلهيهم عن خبر موتى أو موتك ! .

وحتى لو نالنا من الناس كذب وافتراء ، وطعن يوجه إلى ظهورنا جهرا أو فى الخفاء ، فلا ينبغى أن يحزننا هذا . أم هل نحن أفضل من السيد المسيح عليه السلام ؟ لقد خانه واحد من حوارييه الإثنى عشر المقربين لقاء رشوة ، تقدر بعملتنا الحالية ، بنحو تسعة عشر دولارا ! وهجره آخر هجرا غير كريم حين أحدق به الخطر وأقسم ثلاثا بأنه لا يعرف المسيح ، فلماذا ننتظر نحن خيرا مما نال السيد المسيح ؟ ! .

لقد اكتشفت منذ سنوات أننى وإن عجزت عن اعتقال ألسنة الناس حتى لا يطلقوها فى ظلما وعدوانا ، إلا أنه وسعنى أن أفعل ما هو خير من هذا .. أن أتجاهل لوم الناس ونقدهم ! .

ودعنى أوضح لك ما أعنى : أننى لا أطلب إليك أن تتجاهل النقد إطلاقا ، وإنما أقصد النقد الظالم المغرض . سألت ذات يوم « اليانور روزفلت » كيف تواجه النقد — والله يعلم كم لاقت منه ، فلعل من تهيأ لها من الأعداء أكثر مما تهيأ لإمرأة سواها عاشت فى البيت الأبيض — فأجابتنى بأنها ، كانت فى صباها على قدر كبير من الحياء ، والخوف مما عسى أن يرميها به الناس ، وكانت تخشى

النقد وتتقيه ، حتى أنها قالت ذات مرة لعمتها ، شقيقة ثيودور روزفلت : « إننى أحجم عن هذا العمل أو ذاك خشية النقد ، فماذا تنصحيننى ؟ » وحدجتها عمتها بنظرة فاحصة ثم قالت : « لا تهتمى بما يَتَقَوَّل به الناس عليك ما دمت تقبلين على عمل وأنت واثقة من أنك على صواب » وقد عملت مسز روزفلت بهذه النصيحة ، فكانت لها سندا قويا فى مستقبل حياتها .

عندما خاطب « تشارلس شواب » — صاحب مصانع الصلب الشهيرة — طلبة جامعة « برنستون » ، صرح لهم بأن أهم درس وعاه فى حياته ، تلقاه على يد رجل ألمانى عجوز كان يشتغل فى مصانعه ، فقد حدث أن اشتبك هذا الألمانى ، فى خلال الحرب الأخيرة ، مع طائفة من عمال المصنع فى جدل حاد حول الحرب ، والموقف السياسى ، فما كان من العمال فى فورة حماستهم ، إلا أن طوحوا به فى النهر ! قال شواب : « وعندما أتانى هذا العجوز ملطخا بالوحل ، مبتلا بالماء ، سألته ماذا فعل للعمال الذين قذفوا به فى النهر ، فأجاب : « لا شئ . لقد ضحكت ! » . وقد صرح شواب بأنه اتخذ كلمة هذا الرجل الألمانى شعارا له منذ ذلك الحين ! .

وتتجلى فائدة هذا الشعار حين تغدو هدفا لنقد ظالم مغرض . فأنت ولا ريب قادر على رد الصاع صاعين للرجل الذى يتصدى للرد على انتقادك له . ولكن ماذا عساك تفعل للرجل الذى يضحك من انتقادك له ؟ لقد كان لنكولن خليقا بأن ينهار تحت وطأة التوتر الذى ساير الحرب الأهلية الأمريكية ، ولو لم يدرك أن محاولة الرد على كل نقد يصيبه سخف وحماقة . قال لنكولن : « لو أننى حاولت أن أقرأ — لا أن أرد وحسب — كل ما وجِّه إلىّ من نقد لشغل هذا كل وقتى ، وعطلنى عن أعمالى . إننى أبذل جهدى فى أداء واجبى ، فإذا أثمرت

جهودى فلا شئ من النقد الذى وجه إلىّ يهمنى من بعد ذلك . وإذا خاب مسعاى ، فلو أقسمت الملائكة على حسن نواياى لما أجدى هذا فتيلا، فحسبى أننى أديت واجبى وأرضيت ضميرى » .

وإذن ، فعندما يوجه إليك النقد ظلما وعدوانا ، تذكر القاعدة رقم ٢ :

ركّز جهودك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب وصُمّ أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

الفصل الثانى والعشرون

حمقات ارتكبتها

فى أحد أدراج مكتبى ملف خاص مكتوب عليه « حمقات ارتكبتها » وأنا أعتبر هذا الملف بمثابة سجل واف للأخطاء والحماقات التى ارتكبتها . وبعض هذه الأخطاء أمليته على سكرتيرتى فتولت هى كتابته ، وأما بعضها الآخر فقد خجلت من املائه ، فكتبته بنفسى ! . ولو أنى كنت أمينا مع نفسى لكان الأرجح أن يمتلئ مكتبى بالملفات المكتوب عليها « حمقات ارتكبتها » ! .

وعندما استخرج سجل أخطائى ، وأعيد قراءة الإنتقادات التى وجهتها إلى نفسى ، أحس أننى قادر ، مستعينا بعبر الماضى ، على مواجهة أقسى ، وأشد المشكلات إستعصاء .

لقد اعتدت فيما مضى أن ألقى على الناس مسئولية ما ألقاه من مشكلات، لكننى وقد تقدمت بى السن — وازددت حنكة وتجربة فيما أحاول — أدركت آخر الأمر ، أننى وحدى المسئول عما أصابنى من سوء ، وفى ظنى أن كثيرا من الناس يدركون ما أدركت ، ولقد قال نابليون وهو فى منفاه بجزيرة سانت هيلانة : « لا أحد سواى مسئول عن هزيمتى . لقد كنت أنا أعظم عدو لنفسى » !

ودعنى أحدثك عن رجل برع فى « فن » مراجعة النفس ، ومناقشتها الحساب . ذلك هو « هـ. ب هاول » الذى عندما أعلن نبأ موته المفاجئ ، فى فندق « أمباسادور » بنيويورك . فى الحادى والثلاثين من شهر يوليو عام ١٩٤٤ ، أصيب حى « وول ستريت » — حى رجال الأعمال والمال — بصدمة قاسية زلزلته .

فقد كان الرجل ماليا كبيرا ، ورئيسا لمجلس إدارة المصرف التجارى الوطنى ، ومديرا لعدة شركات كبرى ، لم يتلق هذا الرجل قدرا يذكر من الثقافة ، وإنما بدأ حياته العلمية كاتبا بسيطا فى متجر ريفى ، وحين سألته أن يقص نجاحه فى الحياة ، قال : « أننى أحتفظ ، منذ أمد بعيد بمفكرة صغيرة فى جيبى أدوّن فيها المقابلات التى يتعين علىّ انجازها فى يومى ، وتعلم أسرتى أننى أخصص مساء يوم السبت من كل أسبوع لمراجعة نفسى فيما كسبت واكتسبت طوال الأسبوع ، فما أن أتناول عشائى حتى أخلو لمفكرتى الصغيرة ، وأستعيد كل مقابلة تمت ، وكل نقاش دار ، وكل عمل أنجز خلال الأسبوع منذ صباح الإثنين ــ بداية الأسبوع ــ ثم أسأل نفسى : « أى الأخطاء ارتكبتها هذا الأسبوع ؟ وأى الأعمال صحبنى فيها التوفيق ؟ وكيف كنت أستطيع أن أستزيد من التوفيق ؟ وأية دروس أعيها من تجارب هذا الأسبوع ؟ » وكثيرا ما أخرج من هذه المراجعة مغتماً ، وقد أذهلنى عدد ما ارتكبت من أخطاء ! ولكن الشيء الذى كنت ألحظه دواما هو أن أخطائى تقل تدريجا أسبوعا بعد أسبوع . ومازلت ملتزماهذه الخطة فى مراجعة النفس منذ سنين طويلة ، وأحسب أنها قد قيضت لى من النجاح أكثر مما قيض لى أى شيء آخر ! »

ولعل « هاول » قد استعار هذه الطريقة فى « مراجعة النفس » من « بنجامين فرانكلين » ، إلا أن الفارق الوحيد بينهما أن فرانكلين لم يكن ينتظر حتى يحل نهاية الأسبوع ، بل كان ينصب لنفسه هذه المحاكمة العسيرة كل مساء .. وقد اكتشف فرانكلين أن هناك ثلاثة عشر خطأً خطيراً يقترفها على الدوام ، وهذه هى أهم ثلاثة منها : تضييع الوقت سدى ، والإنشغال بالتوافه ، والجدال مع الناس على غير طائل يرجى ، ورسخ فى ذهن فرانكلين أنه مالم يتخلص من هذه الأخطاء فلن يتقدم فى الحياة شيئا يذكر ، ومن ثم عمد إلى تخصيص أسبوع لمحاربة كل نقيصه من نقائصه على التوالى ، وأفرد سجلا يدوّن فيه يوما بيوم أنباء انتصاره على

نقائصه أو هزيمته . وقد لبث فرانكليين فى حرب ضد أخطائه أكثر من عامين ، فلا عجب أن غدا واحدا من أقرب المقربين إلى قلوب الأمريكيين !.

وإنك لتجد الحمقى وحدهم هم الذين ينساقون وراء الغضب لأتفه ما يوجه إليهم من اللوم . أما العقلاء فيتلهفون على إدراك ما ينطوى عليه اللوم من الحقيقة ليعملوا على تلافيه ، وفى هذا الصدد يقول « والت ويتمان » : « أتراك تعلمت دروس الحياة من أولئك الذين امتدحوك . وآزروك ، وحنوا عليك ؟ أم تعلمتها من أولئك الذين هاجموك ، وانتبذوك ، وقست قلوبهم عليك » .

ليت شعرى ، لماذا ننتظر حتى يلومنا الناس على عمل اقترفناه ؟ أفليس الأكرم لنا أن نكون نحن نُقّاد ولائمين لأنفسنا ؟ دعنا اذن نفتش عن أخطائنا ، ونجد لها الدواء الشافى قبل أن يَفتح أعداؤنا أفواههم بكلمة لوم ، أو بعبارة نقد . وهذا هو ما فعله العلاّمة « تشارلس داروين » ، فقد أنفق خمسة عشر عاما ينتقد نفسه ! . فإنه حين فرغ من تسويد كتابه الخالد « أصل الأنواع » [١] ، أدرك أن نشر هذا الكتاب الذى تضمن الثورة على نظرية « خلق الإنسان » التقليدية ، خليق بأن يؤلب عليه رجال الفكر عامة ورجال الدين خاصة ، ومن ثم نصب نفسه ناقدا وأنفق خمسة عشر عاماً أخرى غير التى قضاها فى تأليف نظريته ، يراجع نظريته ، ويتحدى منطقه ، وينتقد اكتشافاته .

افترض أن أحدا اتهمك بأنك غِرّ أحمق ! فماذا عساك تفعل ؟ أتغضب ؟ أتثور ؟ لاتجب .. وإنما أنظر الى مافعله لنكولن فى مثل هذا الموقف . فقد وصفه « ادوار ستانتون » ، وزير الحربية فى عهده ، بأنه « غِرّ حمق » ، وكان مبعث

---

(١) Charles Darwin, « THe Crioin of Species »

غضب ستانتون أن لنكولن لايحسن سياسة الأمور ! إذ أنه — أى لنكولن — لكى يرضى أسرة أحد السياسيين ، وقع أمرا بنقل بعض فرق الجيش من مواقعها . ورفض ستانتون أن ينفذ هذا الأمر بل زاد على ذلك فوصف لنكولن بأنه « غِرّ أحمق » لأنه وقع هذا الأمر . فلما تناهى قول ستانتون الى لنكولن ، قال الأخير : إذا كان ستانتون يقول إننى غِرّ أحمق فلا بد كذلك أننى كذلك ، فإنه يوشك أن يكون صائبا فى كل ما يقول . سأذهب إليه لأتحقق من الأمر بنفسى » .

وذهب إليه لنكولن ، فأقنعه ستانتون بأن توقيع هذا الأمر كان فى غير محله ، فحسب لنكولن الأمر ! نعم ، هذا هو كل ما حدث ! فقد رحب لنكولن بالنقد حين عرف أنه نقد نزيه ، قائم على الحقائق المجردة ، وهدفه وضع الأمور فى نصابها .

وأخلق بك وبى أن نرحب نحن أيضا بمثل هذا النقد ، فإننا على التحقيق « لانأمل أن نكون على صواب ثلاث مرات من كل أربع » والعبارة الأخيرة من قول « ثيودور روزفلت » حين كان رئيسا للولايات المتحدة . أما « أينتشتين » أعظم مفكرى العصر الحديث ، فقد صرح بأنه مخطىء فى آرائه تسعة وتسعين فى المائة من الوقت ! .

يقول « لاروشفوكو » : « إن آراء أعدائنا فينا أدنى إلى الصواب من آرائنا فى أنفسنا » . وأنا أعلم أن هذا القول حق ، أو يصدق فى معظم الأحيان ، وبرغم ذلك ، فما أن يتصدى أحد لإنتقادى حتى أتهيأ للدفاع حتى قبل أن يُفرغ الناقد ما فى جعبته إننا جميعا ميالون إلى دفع اللوم ، وإلى الترحيب بالمديح ، وإنما نحن عبيد لعواطفنا ، ومثل منطقنا كمثل قارب تتقاذفه أمواج بحر صاخب مضطرب .. هذا البحر الزاخر هو عواطفنا

أعرف رجلا كان يشتغل بتوزيع الصابون لقاء عمولة ، كان يذهب إلى حد طلب النقد بلسانه ! فعندما بدأ بتوزيع الصابون لحساب شركة « كولجيت » لم

يوفق كثيرا فى مهمته ، فكان إذا رده أحد العملاء خائبا ، تحول فى الشارع متسائلا أى خطأ ارتكبه ؟ أتراه لم يسهب فى شرح قيمة الصابون ؟ أتراه كانت تعوزه الحماسة ؟ وفى أحيان كثيرة كان يعود أدراجه إلى العميل ويقول له : « إننى لم أعد إليك لألحف فى السؤال ، وإنما أتيت أطلب النصح ، فهلا تكرمت بإطلاعى على الخطأ الذى أقترفته حين عرضت عليك بضاعتى منذ دقائق ؟ » وقد أكسبته هذه الطريقة كثيرا من الأصدقاء وكثيرا من النصائح التى لا تقوم بثمن.. أتعرف أين هو الآن ، إنه مدير « شركة صابون كولجيت ، وبالموليف ، وبيت » أكبر الشركات العالمية لإنتاج الصابون .. ذلك هو « أ . هـ . ليتل » . وفى خلال العام الماضى كان ترتيبه الرابع عشر بين أوفر الرجال ربحا فى أمريكا

فلكى تتقى القلق الذى يجلبه لك النقد إليك القاعدة رقم ٣ :

احتفظ بسجل تدون فيه الحماقات والأخطاء التى ارتكبتها واستحققت النقد من أجلها ، وعد إليه بين حين وآخر لتستخلص منه العِبَر التى تفيدك فى مستقبلك ، وأعلم أن من العسير أن تكون على صواب طول الوقت ، فلا تستنكف أن تفعل مثلما فعل « ا . هـ . ليتل » اسأل الناس النقد النزيه الصريح .

الجزء السادس فى سطور
كيف تتجنب القلق الذى يجلبه النقد

* * *

القاعدة رقم ١

النقد الظالم ينطوى غالبا على إطراء متنكر ، فمعناه — على الأرجح — أنك أثرت الغيرة والحسد فى نفوس منتقديك .

القاعدة رقم ٢

ركِّز جهدك فى العمل الذى تشعر من أعماقك أنه صواب ، وصُم أذنيك بعد ذلك عن كل ما يصيبك من لوم اللائمين .

القاعدة رقم ٣

احتفظ بسجل دون فيه الحماقات والأخطاء التى ترتكبها وتنتقد بسببها ، ولاتستنكف أن تسأل الناس النقد النزيه العف ، الأمين .

الجزء السابع

ست طرق تقيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيوتك

الفصل الثالث والعشرون

كيف تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك

لماذا ترانى أكتب عن إتقاء الاعياء فى كتاب هدفه علاج القلق الجواب بسيط . فالقلق غالبا وليد الإعياء . أو هو أدنى إلى الوقوع مع الإعياء . وأى طالب يدرس الطب يسعه أن ينبئك بأن الإعياء يحد من قوة مقاومة الجسم لنزلات البرد ، ولعشرات الأمراض الأخرى . كما أن أى طبيب نفسانى يسعه أن ينبئك بأن الإعياء يقلل من قوة مقاومتك لعواطف الخوف والقلق ، ومن ثم ففى دفع الإعياء دفع للقلق كذلك ، هذه هى الحقيقة التى أكّدها « الدكتور أدموند جاكوبسون » الذى ألف كتابين فى « الإسترخاء » Relaxation « الإسترخاء المطرد » ، و « يجب أن تسترخى » [١] . وقد ظل جاكوبسون سنين عدة مديرالمعامل « الفيسيولوجيا الإكلينيكية » بجامعة شيكاغو ، وأنفق هذه السنين يبحث فى استخدام الإسترخاء كوسيلة من وسائل العلاج ، وقد صرح بقوله « أن أى مرض عصبى » أو خلل عاطفى ، لايمكن أن يحدث مع الإسترخاء التام » .

---

(١) Dr. Edmund Jackobson. « Proggressivo Relax-ation » « You Must Relax »

ويمكننا أن نصوغ هذا القول صياغة أخرى فنقول : « لن يتسنى لك أن تواصل القلق إذا استرخيت » .

وإذن ، فلكى تتقى الإعياء الذى ينجم عنه القلق ، التزم القاعدة الأولى :

أكثر من الراحة ، واسترح قبل أن يفاجئك التعب .

وقد اكتشف الجيش الأمريكى ، بعد تجارب كثيرة : أن الجنود يسعهم للسير أمدا أطول إذا هم ألقوا عَتادهم واستراحوا عشر دقائق فى كل ساعة ، ومن ثم أصدرت قيادة الجيش أمرا بأن يلتزم الجنود هذه القاعدة . والقلب ليس أكثر صلابة من الجيش الأمريكى .. فإن القلب يدفع من الدماء فى الشرايين كل يوم ما يكفى لملء عربة من عربات قطار البضاعة ! كما أنه يبذل من المجهود فى خلال أربع وعشرين ساعة ما يكفى لجعل عشرين طنا من الفحم فى كوم ارتفاعه عشر أقدام ! والقلب ، بعد هذا يقوم بهذه المهمة الشاقة التى لا يكاد يصدقها العقل لمدة خمسين ، أو سبعين ، وربما تسعين عاما .. فكيف يصمد القلب لهذا المجهود ؟ يجيبك عن هذا السؤال الدكتور « والتر كانون » ، فيقول : « يعتقد معظم الناس أن القلب دائب العمل بلا توقف ، والحقيقة غير هذا .. فإن ثمة فترة استراحة بين كل نبضة وأخرى . والقلب إذ ينبض بمعدل سبعين نبضة فى الدقيقة — وهو المعدل العادى — فإنما يشتغل فى الواقع تسع ساعات فقط فى كل أربع وعشرين ساعة ، أى أن مجموع فترات الراحة التى يلتزمها القلب يبلغ خمس عشرة ساعة فى اليوم ! » .

وفى خلال الحرب العالمية الأخيرة ، استطاع « ونستون تشرشل » وكان يومئذ قد جاوز الستين من عمره ، أن يشتغل ست عشرة ساعة فى اليوم مضطلعا بأعباء الحرب التى تخوضها الإمبراطورية البريطانية .. فهل تدرى كيف استطاع تشرشل أن يفعل هذا كان يعكف على العمل وهو فى فراشه حتى الساعة الحادية

حتى الساعة الحادية عشرة صباحا ، فيقرأ الأوراق ويصدر الأوامر ، ويجرى المحادثات التليفونية ، ويعقد الإجتماعات العاجلة . حتى إذا تناول غذاءه عاد إلى الفراش مرة أخرى ليستريح ساعة . وفى المساء يعود إلى الفراش مرة ثالثة ليستريح ساعتين قبل أن يتناول عشاءه فى تمام الثامنة مساء . لهذا لم يَشْكُ تشرشل التعب .. ولأنه أكثر من الراحة وسعه أن يصمد للعمل ، وأن يقبل عليه كل يوم فى نشاط متجدد .

لقد استطاع « جون د .. روكفلر » الأب أن يضرب رقمين قياسيين : الأول أنه جمع أكبر ثروة عرفها العالم فى عهده ، والثانى أنه عاش حتى سن الثامنة والتسعين . فكيف تأتى له ذلك ؟ أما طول عمره ، فلعل السبب الأول فيه هو الوراثة أما السبب الثانى فهو اعتياده الإغفاء نصف ساعة بعد ظهر كل يوم ، فى غرفة مكتبه ، كان يستلقى على أريكته فى غرفة المكتب ، ويستسلم للراحة التامة ، فلا يقوى رئيس الجمهورية على ازعاجه بحديث تليفونى ! .

حدثنى « كونى ماك » لاعب « البيسبول » البارع القديم ، أنه لو فاته الإغفاء ولو لمدة خمس دقائق قبل بدءالمباراة . لتولاه الإعياء ، وتخلت عنه براعته بعد الجولة الخامسة على الأكثر » .

وسألت ذات مرة « اليانور روزفلت » كيف وسعها أن تصمد لأعبائها الجسام طوال السنوات الإثنتى عشرة التى قضتها فى البيت الأبيض ، فقالت : إنها اعتادت قبل أن تقابل أحد الوفود أو تلقى إحدى الخطب ، أن تجلس فى مقعد وثير ، وتغمض عينيها ، وتسترخى لمدة عشرين دقيقة ، ومن ثم يدب فيها الإنتعاش ويسرى النشاط فى أوصالها .

وقابلت أخيرا « جين أوترى » فى غرفته بملعب « ماديسون سكوير » حيث كان يستعد للإشتراك فى المبارة الدولية لركوب الجياد الجامحة (روديو) ،

فرأيت فى الغرفة سريرا من أسِرّة جنود الجيش ، فلما سألته عن علة وجوده قال . « إننى أستلقى عليه ظهر كل يوم ، لأستريح ساعة قبل أن أنزل إلى ساحة اللعب ، وحين أكون مضطلعا بالتمثيل فى أحد الأفلام ، كثيرا ما أغفو فى مقعد كبير لمدة عشر دقائق بين كل منظر وآخر . إن مثل هذه الإغفاءة ، على قِصَرها تجدينى كثيرا » .

ويعزو « إديسون » نشاطه الجبار ، وقوة احتماله الخارقة ، إلى اعتياده الإغفاء أينما كان ووقتما شاء .

قابلت أخيرا « هنرى فورد » قبيل الإحتفال بعيد ميلاده الثمانين ، فدهشت إذ رأيته فى أوج قوته وعنفوان نشاطه ، وسألته عن السر فى هذا فقال : « إننى لا أظل واقفا حيث يمكننى الجلوس ، ولا أظل جالسا حيث يمكننى الإستلقاء ! » .

وكذلك كان « هوارس مان » الملقب بأبى التربية الحديثة ، حين تقدمت به السن ، فمنذ اختير رئيسا لكلية أنطاكية ، اعتاد أن يقابل طلبته لأى أمر من الأمور متمددا على أريكته .

ولعلك تتساءل الآن كيف يتسن لك أن تفعل مثلما يفعل هؤلاء ؟ فإن كنت كاتبا على الألة الكاتبة فلن يتسنى طبعا أن تغفو كما كان يفعل إديسون . وان كنت كاتب حسابات فإنك لا تستطيع أن تتمدد على أريكة بينما أنت تحدث رئيسك . ولك العذر فى هذا التساؤل ولكنك إن كنت تقطن قريبا من محل عملك ، بحيث تعود إلى منزلك لتناول الغذاء ، فإنك على التحقيق يسعك أن تغفو ولو عشر دقائق بعد الغذاء .. فهذا ما اعتاد الجنرال « جورج مارشال » أن يفعله ، إبان قيادته لجيش الولايات المتحدة ، خلال الحرب الأخيرة . فإذا تعذر عليك أن تغفو ظهرا فليس بأقل من أنك تستطيع أن تستلقى على أريكة قبيل العشاء . فإذا نمتَ ساعة فى اليوم فإنك بذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

لماذا ؟ وكيف ؟ لأن ساعة تنامها فى خلال النهار مضافة إلى ست ساعات تنامها ليلا أجدى عليك من ثمانى ساعات من النوم المتواصل ليلا فى حين أنها سبع ساعات .

والعامل يسعه أن يزيد فى إنتاجه لو سلخ من النهار ساعات من ساعة نومه . وقد أثبت « فردريك تايلور » هذه الحقيقة حين كان مهندسا إداريا لإحدى شركات الصلب الشهيرة . فقد لاحظ أن الواحد من العمال ينقل ، فى المعدل ، نحو اثنى عشر طنا ونصف طن فى اليوم ، ثم بعد هذا يدركه الإعياء . فأجرى دراسة علمية لأسباب التعب عامة ، صرح بعدها بأن العامل من هؤلاء يسعه أن ينقل سبعة وأربعين طنا فى اليوم ، — أى يضاعف إنتاجه أربع مرات — ومع ذلك لايحس بالتعب . كيف ؟ لقد تخير تايلور أحد العمال ليجرى عليه تجربته ، وأمسك بساعة فى يده وراح يقول للعامل وهو ينظر فى ساعته : « الآن اشتغل .. الآن استرح .. اشتغل .. استرح .. » فكانت النتيجة أن نقل العامل سبعة وأربعين طنا من الحديد فى خلال ساعات العمل المقررة ! والسر فى ذلك أن العامل كان يؤمر بالراحة قبل أن يدركه التعب . وكان مجموع ما يشتغله فى كل ساعة هو ٢٦ دقيقة بينما يستريح ٣٤ دقيقة ، أى أنه كان يستريح أكثر مما يشتغل ، ومع ذلك فقد أنجز من العمل أكثر مما اعتاد أن ينجز وهو يواصل العمل بلا راحة على الإطلاق ! .

دعنى أكرر ما أسلفت :

إفعل كما يفعل الجيش : إسترح فى فترات متقطعة أو إفعل كما يفعل قلبك قبل أن يدركك التعب ، وبذلك تضيف ساعة إلى ساعات يقظتك .

° ° °

الفصل الرابع والعشرون
كيف تتخلص من التعب

إليك حقيقة مدهشة : « أن العمل الذهنى وحده لا يفضى إلى التعب » .
قد يبدو لك هذا القول سخيفا ، ولكن طائفة من العلماء حاولوا منذ بضعة أعوام ، أن يتعرفوا مدى احتمال المخ الإنسانى للعمل قبل أن يدركه الكلل ، ولشد ما كانت دهشة هؤلاء العلماء حين وجدوا أن الدماء المندفعة من المخ وإليه فى أوج نشاطه ، خالية من كل أثر للتعب . فأنت إذا أخذت « عينة » من دماء عامل يشتغل بيديه بينما هو يزاول عمله تراها حافلة « بخمائر » التعب ، وإفرازاته ، أما إذا أخذت « عينة » من الدماء المارة بمخ عالم مثل « أينشتين » ، فلن تجد بها أثرا لخمائر التعب ، حتى فى نهاية يوم حافل بالنشاط الذهنى .

فالمخ يسعه أن يزاول النشاط عشر ساعات أو إثنتى عشرة بقوة لا تهن ولايدركها الإجهاد . فإذا كان المخ الإنسانى لا يعتريه التعب قط ، فما الذى يشعرنا بالتعب اذن ؟

يقول الأطباء النفسيون أن معظم التعب الذى نحسه ناشئ عن طبيعة إتجاهاتنا الذهنية والعاطفية . وفى ذلك يقول الدكتور « هادفيلد » العالم النفسى الإنجليزى فى كتابه « سيكولوجية القوة » [1] « أن الجانب الأكبر من التعب الذى نحسه ناشئ عن أصل ذهنى ، بل الحقيقة أن التعب الناشئ عن أصل جسمانى لهو غاية فى الندرة » .

---

(١) J.A.Hadfied, « THe Psychology Of Power »

ويذهب الطبيب النفسي الأمريكي « ا . ا . بريل » إلى أكثر من هذا فيقول : « أن مائة في المائة من التعب الذي يحسه العمال الذين يتطلب عملهم الجلوس المتواصل راجع إلى عوامل نفسية ، أي عاطفية » .

ترى ماذا من العوامل العاطفية التي تشعر العمال « الجالسين » بالتعب . أهو السرور ؟ أم المرض ؟ كلا على التحقيق ! بل التبرم ، والضيق ، والإحساس بعدم التقدير ، والقلق ! .. تلك هي العوامل العاطفية التي تشعر الموظفين بالتعب ، الذي بدوره يضعف مقاومتهم الجسمانية ، لأبسط الأمراض ، ويقلل من إنتاجهم ، ويرسلهم آخر النهار إلى بيوتهم وهم يمسكون أدمغتهم من الصداع « العصبي » — أي الذي ليس له أصل عضوي — نعم ! نحن نحس بالتعب لأن عواطفنا تشيع توترا عصبيا في أجسامنا . وقد أشارت إلى ذلك « شركة متروبوليتان للتأمين على الحياة » في نشرة وزعتها . بعنوان « التعب » وقالت فيها : أن المجهود الشاق . في حد ذاته قلما يسبب التعب — ونقصد ذلك النوع من التعب الذي لا يزول بعد نوم عميق . أو فترة معقولة من الراحة — وإنما القلق ، والتوتر ، والثورات العاطفية ، هي العوامل الثلاثة الأساسية في ابتعاث التعب ، ولو بدا أن المجهود العقلي أو الجسماني هو الأصل والسبب ، فاعلم أن العضلة المتوترة هي عضلة « عاملة » — أردتَ أم لم ترد ! فارحها ، وادخر نشاطك لأعمال أهم وأجدى » .

كف الآن عن القراءة حيث تكون ، راجع الوضع الذي تتخذه : هل أنت منحن بجذعك على الكتاب ؟ هل تحس ألما فيما بين عينيك ؟ هل أنت جالس في استرخاء على المقعد ؟ هل ثمة عضلة من عضلات وجهك مشدودة ؟ فإذا لم يكن جسدك بأكمله مسترخيا كدمية مصنوعة من الخرق ، فإنك الآن ، وفي هذه اللحظة ، تتسبب في خلق توتر عصبي وعضلي ، أي أنك بمعنى اخر تتسبب في خلق تعب « عصبي » .

فما الذى يحدوك الى خلق هذا التوتر الذى لا ضرورة له أثناء قيامك بعمل ذهنى ؟ يقول « جو سلين » : لقد وجدت أن السبب الأصيل فى ذلك الإعتقاد السائد بين الناس بأن العمل الشاق يحتاج إلى « إحساس بالمجهود » مصاحب له ، وإلاّ خاب العمل ، وفشل المجهود ! » ومن ثم فإننا ننحنى بجذوعنا ، أو نشد عضلاتنا ، أو نرجع إلى الوراء مستنجدين بعضلاتنا لكى تشعرنا « بالمجهود » الذى نبذله وهو شعور لا أهمية له إطلاقا ! .

إليك حقيقة مدهشة ، ومفجعة فى آن معا إن ملايين الناس الذين يضنون بأموالهم ، ويحرصون عليها ، يبذلون حيويتهم عن طيب خاطر ، ويبذرون فيها تبذيرا ! فأيهما بالله أجدر بأن يحرص عليه ، المال أم الصحة ؟ .

فما علاج هذا التعب العصبى ؟ . أن علاجه هو الاسترخاء . تعوّد الإسترخاء حين تزاول عملك كائنا ما كان ، ولاتحسب أن هذا الأمر هين ، فقد يحتاج إلى أن تغير العادات التى اكتسبتها طول حياتك ، يقول وليم جيمس : « إن ما يعانيه الأمريكيون من التوتر ، وحدة المزاج منشؤه العادة لا أكثر ولا أقل » فالتوتر عادة ، والإسترخاء أيضا عادة ، والعادات السيئة يمكن التخلى عنها . والعادات النافعة يمكن اكتسابها .

وكيف تسترخى ؟ هل تبدأ بذهنك أولا ، أم تبدأ بأعصابك ؟ لا تبدأ بأيهما ، وإنما ابدأ على الدوام بعضلاتك .

ولنقم هنا أولا بتجربة أولية ، لنرى كيف تؤتى ثمارها ، ولنتخذ عينك موضوعا للتجربة . اقرأ هذه الفقرة إلى نهايتها . فإذا وصلت الى خاتمها ، استند بظهرك إلى ظهر مقعدك . واغمض عينيك . وقل لعضلات عينيك فى صمت : استرخى .. استرخى .. كفى عن التوتر .. استرخى » وكرر فى خاطرك هذه الأوامر لمدة دقيقة واحدة .

والآن .. ألم ترأنه لم تمض ثوان حتى بدأت عضلات عينيك تطيع أوامرك وتسترخى ؟ فها أنت فى دقيقة واحدة قد وقفت على السر الأكبر فى فن الإسترخاء .. ويسعك بعد هذا أن تكرر الأمر نفسه مع عضلات فكيك ، ووجهك ، وعنقك ، وكفيك ، وجسدك جميعا ، على أن العينين هما أهم أعضاء الجسم ، ويذهب الدكتور « ادمونت جاكبسون » ، مدير جامعة شيكاغو ، إلى حد القول بأن ارخاء عضلات العينين كفيل وحده بأن يزيل توتر الجسد كله . ولعل مبعث أهمية العينين أنهما وحدهما تستنفدان ربع النشاط العصبى الذى يستنفده الجسم كله . وهذا أيضا هو السبب فى أن الكثيرين من أصحاء النظر يعانون من ألم فى أعينهم دون أن يعلموا أن السبب فى ذلك توتر عضلاتها .

• • •

تقول الروائية المشهورة « فيكى باوم » أنها فى طفولتها ، صادفت رجلا عجوزا لقنها أهم درس فى حياتها . كانت قدمها قد زلّت فسقطت على الأرض ، وجرحت ركبتاها ، ورسغها ، فأنهضها هذا الرجل العجوز ، الذى كان فى سابق أيامه « بهلوانا » فى « سيرك » وهو يقول لها . « أن السبب فى أنك سقطت وآذيت نفسك هو أنك جاهلة بفن الإسترخاء . كان لك أن ترخى عضلات جسمك كارتخاء الجورب العتيق ، تعالى معى لأريك كيف ؟ » .

وأخذ العجوز يلقنها كيف تسقط دون أن يصيبها أذى لو أنها أرخت عضلات جسمها كاسترخاء جورب معلق على حبل ! .

وأن فى وسعك أن تسترخى أينما كنت ، وكل ما عليك هو ألا تتكلف جهدا فى سبيل هذا الإسترخاء ، فالإسترخاء ليس مجهودا يبذل ، وإنما إمتناع تام عن كل مجهود . وابدأ الإسترخاء دائما بإرخاء عضلات عينيك ووجهك .

وإليك خمس نصائح تعينك على إتقان الإسترخاء :

١ ــ إقرأ أبدع كتاب أخرج فى فن الإسترخاء ، وأقصد به كتاب الدكتور « دافيد هارولد فنك » وعنوانه « تخلص من التوتر العصبى » .

٢ ــ استرخ أينما كنت . دع عضلات جسمك تتراخى كما يتراخى الجورب العتيق ، وأنا أحتفظ فى مكتبى بجورب بنى اللون لأتعلم منه كيف أرخى عضلات جسدى . فإذا لم يكن لديك جورب تتعلم منه الإسترخاء ، اكتف بقطة ، هل التقيت مرة بقطة نائمة فى هذه الشمس ؟ إذا كنت فعلت ، فلا شك أنك لاحظت كيف ترخى جسدها حتى ليبدو أشبه بالخرقة المبتلة بالماء .

٣ ــ ابشتغل ما شئت من الوقت ، على أن تراعى الإسترخاء فى جلستك .

٤ ــ راجع نفسك أربع أو خمس مرات فى اليوم ، وقل لنفسك : « أترانى أجعل عملى يبدو أصعب مما هو حقيقة ؟ أترانى أستخدم فى عملى عضلات من جسدى لا شأن لها بهذا العمل اطلاقا ! » فهذه المراجعة تعينك على تكوين عادة الإسترخاء .

٥ ــ اختبر نفسك مرة أخرى فى نهاية اليوم ، وسائلها : « هل أنا متعب ؟ » فإذا كنت متعبا فاعلم أن منشأ التعب ليس كمية المجهود الذى بذلته ، وإنما « الطريقة » التى بذلت بها المجهود .

يقول دانيل جوسلين : « عندما أحس بالتعب أو بتوتر فى الأعصاب ، فى نهاية يوم من الأيام ، أعلم يقينا أن مجهود ذلك اليوم عقيما من ناحية « الكم » وناحية « الكيف » على السواء ولو أن كل شخص وعى هذا الدرس ، لقلّت نسبة الوَفَيات الناشئة عن أمراض التوتر العصبى » ولتوقفنا عن تزويد المصحات والمستشفيات كل يوم بمرضى التعب والقلق .

الفصل الخامس والعشرون

أيتها الزوجات : تجنبن التعب لتحتفظن بشبابكن

فى خريف العام الماضى أوفدت سكرتيرتى الى « بوسطن » تمضى دورة دراسة فى أعجب « مدرسة طبية » فى العالم كله . هل قلت « مدرسة طبية » ذلك لأن مقر الدراسة على أية حال هو « مستشفى بوسطن » . وتسير الدراسة على أية حال ، « حصة » واحدة كل أسبوع . والمدرسة بعد هذا ، تكاد تكون عيادة نفسية ، فى الواقع ، وإن كان اسم المدرسة الرسمى هو « مدرسة علم النفس التطبيقى » ومهمتها الحقيقية هى علاج المرضى الذين نشأت أمراضهم نتيجة القلق . ومعظم طلاب هذه المدرسة من الزوجات ذوات العواطف الثائرة ، والأعصاب المتوترة.

كيف أنشئت هذه المدرسة ؟ فى عام ١٩٣٠ ، لاحظ الدكتور « جوزيف هـ . برات » — الذى كان تلميذا لسير وليم أوسلر — أن معظم المرضى الوافدين على مستشفى بوسطن لايشكون فى الواقع علة عضوية معلومة ، وان كانت ظواهر مرضهم تشبه فى كثير ظواهر المرض العضوى . مثال ذلك أن إحدى السيدات جاءت إلى المستشفى تشكو من التهاب مفاصل يديها ، وتقول أنها أبطلت استخدامها إطلاقا من وطأة الألم . وجاءت أخرى تشكو أعراض سرطان فى المعدة ، وجاءت أخريات يعانين الصداع وأوجاع الظهر وغيرها ، وكن حقا يشعرن بالألم ، لكن الفحص الطبى الدقيق ، أثبت ألا علة البتة بهؤلاء النسوة . وكان خليقاً بأطباء الجيل القديم أن يقولوا لمثل هؤلاء السيدات انهن واهمات ، وان

عللهن لا وجود لها إلاّ فى مخيلاتهن .. ولكن الدكتور « برات » أدرك ألاّ فائدة ترجى من ازجاء النصح لهؤلاء الواهمات .. كان يعلم أن معظم هؤلاء السيدات لسن راغبات فى المرض ، فلو كان تناسى أوجاعهن أمرا هينا لفعلنه دون حاجة الى نصح .. فماذا عساه فاعل لهن ؟ .

لقد افتتح هذه المدرسة ــ رغم ما أحاط بها من شكوك المتشككين واستهزاء رجال الطب المتحذلقين ــ فأتت هذه المدرسة بالعجب العجاب ، واستطاعت ، فى الأعوام الثمانية عشر الماضية ، أن « تشفى » آلاف المرضى الذين لجأوا إليها .

وتقول الدكتورة « روز هلفردنج » المستشارة الطبية لهذه المدرسة : أن من الأدوية الشافية للقلق ، إفضاء الشاكى بمتاعبه إلى شخص يثق به . وحين جاء المرضى إلى هذه المدرسة ، ووسعهم أن يتحدثوا عن متاعبهم بإسهاب وتفصيل ، زال القلق منّ أذهانهم فان مجرد اجترار الشكوى واختزانها فى الذهن واستئثار المرء بها ، كفيل بخلق التوتر العصبى » .

وقد شاهدت سكرتيرتى هذا القول الذى قالته الدكتورة « روز » موضع التجربة . فقد نهضت إحدى طالبات المدرسة تتحدث عما يقلقها .. وكانت هذه الطالبة تعانى مشكلات عائلية ، فلما بدأت تتكلم عنها كانت كلماتها تخرج كأنات الجريح المتقطع الأنفاس ، ومن ثم أخذ صوتها ينجلى ، ونبراتها تتضح وأنفاسها تنتظم شيئا فشيئا وأخذت الراحة تسرى فى كيانها وترتسم على وجهها ، حتى إذا اختتمت حديثها كانت تبتسم ابتسامة مشرقة .. فهل تراها حلّت مشكلتها ؟ كلا ! فحل المشكلة لا يتأتى بهذه السهولة ، وإنما الذى أحدث فيها هذا التحول ، هو مجرد « حديثها » إلى شخص يسمع ويفهم ، ويحنو وينصح .

نعم ! إن الذى أحدث هذا التحول هو القوة الشفائية العظيمة التى تكمن فى ... الكلمات ؟ .

والتحليل النفسي يعتمد ، إلى حد كبير ، على هذه القوة الشفائية التى تكمن فى الكلمات . فقد آمن المحللون النفسيون ، بأن المريض يسعه الخلاص من أزماته النفسية إذا دأب على الحديث عنها . فلما كان ذلك كذلك ؟ ربما لأننا عن طريق الحديث يسعنا أن نكتسب نظرة أعمق إلى مشكلاتنا أو ربما لأننا ننفس بالحديث ، عن المشكلة الجاثمة على صدورنا .

واذن ، ففى المرة القادمة التى ينتابنا فيها القلق ، دعنا نبحث عن شخص نثق به ، لنفضى إليه بجلية متاعبنا . ولست أعنى بهذا أن نجعل من أنفسنا عبئا على الناس ، وأن نثقل على كل من « هب ودب » بمشكلاتنا ، بل دعنا نتخير شخصا نثق به ، ثم نضرب له موعداً لزيارته . وقد يكون هذا الشخص طبيبا . وقد يكون محاميا ، أو من رجال الدين . فإذا جلستَ إليه قل له : « لقد أتيت لأسألك النصح . ان لدى مشكلة أرجو أن تنصت لها ، عسى أن تستطيع توجيهى إلى ما ينبغى لى أن أفعله . فإذا وسعك أن تعيننى طوقتَ عنقى بجميل . وإذا لم يسعك ففى مجرد اصغائك لمشكلتى أكبر العون لى » .

فإذا رأيت أنه ليس أمامك من تثق به ، فدعنى أحدثك عن « رابطة انقاذ الحياة » ، أغرب مؤسسة فى العالم . لقد أنشئت هذه « الرابطة » أول ما انشئت لإنقاذ حياة الذين يحاولون التخلص من حياتهم بالإنتحار . ولكنها مع الزمن أتسع نطاق اختصاصها ، فأصبحت تزجى النصح لكل من يطلبه من التعساء وقد تحدثت أخيرا إلى الآنسة « لوناب بوتل » Miss Lona B.onne.l وهى الموكلة بمقابلة القاصدين إلى الرابطة للحصول على النصح ، فعرضت علىّ —

مشكورة ـــ أن تجيب على أى خطاب يصلها من قراء هذا الكتاب . ومن ثم . فإنك إن كتبت الى « رابطة انقاذ الحياة »[1] فثق أن أسرار مشكلتك ستكون فى الحفظ والصون ، كما أنك ستجاب عن مشكلتك على يد ناصح أمين .

على أننى ، صراحة ، أعتقد أن من الأفضل الإفضاء بالمشكلة إلى شخص يجلس إليك ويسمع لك . فإذا تعذر هذا ، فلا بأس من أن تكتب إلى هذه الرابطة .

واذن فالإفضاء بالمشكلة ، من الوسائل العلاجية المعمول بها فى مدرسة بوسطن ، وهأنذا أقدم إلى الزوجات ، فضلا عن هذا الدواء بضع وسائل أخرى تنصح باستخدامها مدرسة بوسطن للتخلص من القلق والتوتر الناشئين عن المشكلات العائلية :

١ ـــ احتفظى بمذكرة . ودوّنى فيها كل رأى سديد ، ملهم ، تقعين عليه فى كتاب ، ضمّنى هذه المذكرة ـــ مثلا ـــ القصائد ، والإقتباسات والكلمات المأثورة التى تعينك على التخلص من متاعبك . فإذا أحسستِ يوما أن قواكِ المعنوية تخذلكِ ، فتصفحى ما كتبته فى هذه المذكرة عساك تخرجين منها « بوصفة » تعيد إليك انشراحك ، وتزيل قلقكِ .

٢ ـــ لا تكترثى بعيوب الآخرين . فمن المحقق أن لزوجك عيوبا ، ولو أنه كان مَلَاكا لما تزوجك ! ألا ترين أن هذا صحيح ؟ وقد سئلت إحدى الزوجات من طالبات مدرسة بوسطن ، أثر عنها أنها تختلق النكد لزوجها ولا تكف عن

---

(١) اسم الرابطة وعنوانها كما يلى :
The « Save-a-Life League » 505 Fif th avenue New York City N. Y. U. A

لومه وانتقاده : « ماذا تفعلين لو مات زوجك ؟ » فصدمتها هذه الفكرة لتوها ، وجلست فى مكانها تدون محاسن زوجها إلى جانب عيوبه ، وشد ما دهشت حين فاقت المحاسن العيوب بمراحل ! فلماذا لا تصنعين مثل هذا عندما يخيل إليك أنك تزوجتِ من رجل أنانى طاغية متسلط ؟ فقد تجدين لفرط دهشتك ، أنه من طراز الرجال الذين يهفو قلبك إليهم .

٣ — وثّقى صِلاتك بجيرانك : نصح لإحدى الطالبات ، وكانت تشكو الوحدة ، بأن تكتب قصة بطلها أول شخص يصادفها عقب خروجها من الفصل فراحت فى خلال ركوبها « الأتوبيس » تتصور فى خيالها النسيج الذى تكون منه حياة هؤلاء الناس الذين يركبون معها وكان أول ما فعلته أنها راحت تتحدث إلى الناس وتتودد إليهم ، عسى أن تأتى القصة أدنى إلى الواقع . وهى الآن أمرأة سعيدة تجيد الحديث ، وتحسن معاشرة الناس . وجيرانك ، أيتها الزوجة ، أقرب الناس إليك ، فهم جديرون بأن تحسنى معاشرتهم وتوثّقى صِلاتك بهم ، منعا للوحدة التى تجر القلق فى أذيالها .

٤ — ضعى برنامجا للغد قبل أن تأوى الليلة إلى فراشك . لقد اتضح للمدرسة أن كثيرات من الزوجات يشعرن كأنهن مدفوعات إلى الدوران فى حلقة مفرغة من الأعمال المنزلية التى يتحتم انجازها ، دون أن ينجزن عملا يذكر . ذلك لأنهن يتعجلن ويسابقن الوقت . ومن ثم اقترحت المدرسة علاجا لهذه العجلة ، وما يأتى فى ركابها من القلق ، أن ترسم الزوجات كل يوم برنامج اليوم التالى فماذا كانت النتيجة أنجزت الزوجات عملا أكثر من ذى قبل وقلّ تعبهن وأيضا عن ذى قبل ، وأحسسن بالراحة لأن الوقت انفسح أمامهن لانجاز أعمالهن ولنيل قسط من الراحة ، والاهتمام بمنظرهن . ان كل سيدة ينبغى أن تخصص من يومها جانبا للتزين ، والعناية بمنظرها . ورأيى الخاص أن إطمئنان السيدة إلى جمال منظرها . وأناقة ثيابها ، يتناسب عكسيا مع القلق ، أى كلما زاد هذا قل ذاك .

٥ — وأخيرا .. تجنبى التعب . استرخى .. فلا شئ يعجل بذبول شبابك وحيويتك مثل التعب . لقد ظلت سكرتيرتى ساعة فى مدرسة بوسطن ، تستمع إلى الأستاذ « بول جونسون » مدير المدرسة ، وهو يشرح مبادئ الإسترخاء — التى أسلفنا ذكرها — ويدرب الطالبات عليها فلم تمض عشر دقائق على بدء تجارب الإسترخاء حتى كانت سكرتيرتى أشبه بالنائمة فى جلستها ! فلماذا تهتم المدرسة بتعويد طلبتها الإسترخاء ؟ لأنها تعلم — كما يعلم الأطباء — أن الاسترخاء من العوامل الرئيسية لمحو القلق .

نعم ، إنك بوصفك زوجة ، ينبغى ، لك أن تسترخى ، وان لك مزية يحسن بك أن تستغليها ، تلك أنه يمكنك أن تستلقى على الأرض . نعم . فمهما يبدو هذا القول عجبا إلاّ أن الأرض — الأرض الصلبة الجامدة — هى أنسب للإسترخاء من مخدع مكسو بالحرير .

وإليك بضعة تمرينات تستطيعين ممارستها فى البيت . مارسيها مدة أسبو ع ، ثم انظرى أية نتيجة سوف تجديها على منظرك ورشاقتك :

(ا) استلقى على الأرض كلما أحسستِ بالتعب ، وارخى العنان لجسمك يملأ أطول حيز ممكن ، وتقلبى حول نفسك إذا أردت — كما يفعل الأطفال — افعلى هذا مرتين فى اليوم .

(ب) اغمضى عينيك وأنت فى ضجعتك تلك — وقولى فى نفسك همسا ، شيئا كهذا الذى يقترحه الأستاذ جونسون : « السماء زرقاء صافية ، والشمس مشرقة ساطعة ، والطبيعة هادئة ساكنة ، وأنا — ابنة الطبيعة — كأنى والطبيعة أنشودة واحدة » أو إذا شئت ، ابتهلى الى الله واضرعى همسا وأنت مغمضة العين .

(ج) إذا لم يسعك أن تستلقى على الأرض لأنك تركت اللحم على النار ــ مثلا ــ ففى وسعك ، على الأقل أن تجلسى برهة على كرسى ويحسن أن يكون خشبيا ، بمستوى القاعدة ــ اجلسى على هذا المقعد كتماثيل الفراعنة ، وضعى راحتىْ يديك على ركبتك .

(د) والآن .. اشددى أصابع قدميك إلى أعلى بأقصى ما تستطيعين ثم ارخيها .. وكررى هذه العملية مع سائر أعضاء جسمك : اشددى عضلاتها إلى الأعلى ، بأقصى ما تستطيعين ، ثم ارخيها حتى إذا وصلت إلى عنقك أديرى رأسك دورة كاملة ببطء وقوة ، ثم دعيه يسترخى .

(هـ) هدئى أعصابك باجتذاب أنفاس عميقة منتظمة . ان رجال « اليوجا » الهنود كانوا على حق حين قالوا « ان التنفس المنتظم هو أعظم اكتشاف لتهدئة الأعصاب » .

(و) تخيلى التجاعيد المرتسمة على وجهك ، ثم اعمدى إلى ازالتها .. تخيلى التجعيدة المرتسمة بين حاجبيك ، ثم امحيها من مخيلتك وكذلك افعلى بالتجاعيد المرتسمة حول فمك . افعلى هذا مرتين فى اليوم ، فربما أتى عليك وقت تستطيعين فيه الذهاب الى « صالون » للتجميل أو التدليك وربما استطاع الإنشراح الداخلى أن يزيل آثار الإنقباض ويمحوها محوا .

• • •

الفصل السادس والعشرون.
التزم فى عملك هذه العادات الأربع
تتق الأعياء والقلق

١ ـ اخل مكتبك مما عليه من أوراق خلا ما كان منها متعلقا بالمسألة التى بين يديك .

يقول « رولاند وليمز » رئيس « شركة سكك حديد شيكاغو والشمال الغربى » : « سوف يلمس الرجل الذى يكدس الأوراق فوق مكتبه أكواما ، الفرق الشاسع بين إنتاجه الراهن ، وإنتاجه فيما لو أخلى مكتبه مما يغطيه من الأوراق والملفات باستثناء ما هو متعلق بالمسألة التى بين يديه » .

ولو أنك زرت مكتبة « الكونجرس » فى واشنجتون . لرأيت خمس كلمات للشاعر « بوب » منقوشة على سقفها ، وهى « النظام هو القانون الإلهى الأول » . وأولى بالنظام أن يكون القانون الأول فى « العمل » ، فهل هو كذلك ؟ كلا مع الأسف : فمكتب الموظف العادى مغطى بأكداس من الأوراق لعله لم يلق نظرة على إحداها منذ أسابيع . وقد حدثنى صاحب جريدة تصدر فى « نيوأوليانز » بأن سكرتيره عمد يوما الى تنظيف مكتبه ، فعثر على « آله كاتبة » كان افتقدها منذ سنين ، مغمورة بين أكوام الأوراق التى تغطى سطح مكتبه ! ان مجرد التطلع الى مكتب يموج سطحه بالرسائل ، والملفات ، والتقارير ، والمذكرات ، لكفيل ببث التوتر والانقباض ، والقلق فى النفس . بل إنه كفيل بأكثر من هذا فإن مواصلة الإنشغال بمائة مسألة ومسألة فى آن معا ، لخليق بأن يجر عليك ضغط الدم المرتفع ، واضطراب القلب وقرحة المعدة أيضا ، فضلا عن التعب والقلق .

٢ ـــ افعل الأهم فالمهم :

يقول « هنرى دوفترى » مؤسس « شركة خدمات المدن » citiesservicecompary : « ان ثمة شيئين لايشتريان بالمال : القدرة على التفكير ، والقدرة على انجاز الأشياء بحسب ترتيبها فى الأهمية » .

وصرح « تشارلى لكمان » ـــ الذى نشأ نشأة بسيطة . ثم وصل فى مدى اثنتى عشرة سنة إلى منصب مدير شركة « ببسودنت » ، وأصبح يتقاضى مرتبا قدره مائة ألف دولار فى العام ـــ بأنه مدين بنجاحه الباهر إلى هاتين المقدرتين اللتين قال عنهما « دوفرتى » إنهما لايشتريان بالمال ، فقد كان يستيقظ فى الخامسة صباحا ويرسم لنفسه برنامج يومه مقدما الأهم على المهم .

وأنا أعلم من تجاربى ، أن المرء عاجز فى أغلب الأحيان ، عن انجاز الأشياء بحسب درجتها فى الأهمية ، ولكنى أعلم كذلك أن وضع برنامج مرتب بقدر الإمكان ـــ من حيث درجة الأهمية ـــ أفضل بكثير من مواجهة الأعمال ارتجالا .

ولو أن « جورج برناردشو » لم يرسم لنفسه برنامجا قدّم فيه الأهم من الأشياء على المهم ، لكان الأرجح ألاّ يذيع صيته ككاتب ، وأن يقضى طوال عمره كما كان صرافا فى « بنك » . وكان أول ما يتضمنه برنامجه اليومى كتابة خمس صفحات .. وقد أوصله دأبه على تنفيذ هذا البرنامج إلى الغاية التى ينشدها .

٣ ـــ إذا ظهرت لك مشكلة ، فاعمد إلى حسمها فور ظهورها .

لا تؤجل قرارا تستطيعه اليوم إلى غد .

حدثنى « هـ . ب هاول » أحد طلبتى السابقين ، أنه حين كان عضوا فى مجلس إدارة « شركة الولايات المتحدة للصلب » رأى أن القرارات التى تتخذ فى المجلس قليلة ضئيلة بالقياس إلى المسائل المعروضة للبحث ، وكان من جراء ذلك

أن أصبح كل عضو يصطحب معه فى نهاية الإجتماع حزمة من الأوراق والتقارير ليعكف على دراستها فى البيت . وعندئذ اقترح « هاول » على المجلس أن تطرح المسائل على المجلس واحدة فواحدة ، بشرط أن لاتطرح مسألة حتى يتخذ قرار حاسم فى المسألة التى تسبقها . وأخذ المجلس برأى « هاول » فكانت النتيجة أن أنجز أكثر المسائل التى طال بحثها وتأجيلها ، ولم يعد العضو يضطر إلى حمل حزمة من المستندات فى بيته ، وتلاشى القلق الناشئ عن تراكم المسائل بعضها فوق البعض .

٤ ــ تعوّد النظام ، والركون إلى الغير ، والاشراف :

كثيرون من رجال الأعمال يحفرون قبورهم بأظافرهم لأنهم يقضون حياتهم دون أن يتعلموا الركون إلى غيرهم ، ولأنهم يصرون على أن يتموا كل شئ بأنفسهم . نعم ، أن من الصعب إلقاء المسئوليات على عاتق الغير ، وخصوصا إذا كان هذا « الغير » غير كفء لها ، لكن الركون إلى الغير لاغناء عنه لرجل الأعمال إذا أراد أن يتفادى الإعياء والتوتر والقلق . فالرجل الذى يؤسس عملا ، ثم لايتعلم كيف ينظمه ، ويوزع أعباءه على الغير ، بينما يشرف هو على ادارته ، غالبا ماتراه فى الحلقة الخامسة من عمره أشبه بشيخ فان ، من فرط ماركبه من القلق والتوتر .

* * *

الفصل السابع والعشرون

كيف تتخلص من السأم

السأم من العوامل الأساسية المسببة للقلق . وللدلالة على ذلك خذ « أليس » مثلا .. و « أليس » هذه فتاة عاملة — أية فتاة عاملة — تسكن فى الشارع الذى تسكن فيه .. إنها تشتغل كاتبة على الآلة الكاتبة ، فإذا ذهبت إلى بيتها مع غروب الشمس ألفيتها متعبة مرهقة ، يبدو عليها التخاذل والإعياء فى مشيتها ، وعلى قسمات وجهها . ولا يكاد يحتويها المنزل حتى تعلن لذويها أنها ذاهبة إلى فراشها دون أن تنتظر العشاء ، وتوسل إليها أمها أن تطعم شيئا ، فترجع عن عزمها بعد الحاح وتجلس إلى المائدة وما زال الإعياء واضحا على محياها . وفجأة يدق جرس التليفون : وإذا المتكلم فتاها الحبيب يدعوها لقضاء السهرة فى المرقص . وعندئذ تلمع عيناها ، ويدب النشاط فى أوصالها وتثب وثبا إلى غرفتها فترتدى رداءها الأزرق الأنيق ، وتمرق كالسهم خارجة من البيت ، وتظل خارج البيت إلى الثالثة صباحا ، ترقص ، وتمرح ، وتلهو .. فإذا عادت إلى البيت أنكرتها أمها . إنها ليست تلك الفتاة التى عهدتها قبل ساعات ، متعبة ، مرهقة تغالب النوم وتعزف عن الطعام . إنها فى هذه اللحظة ، وقد أوشك الصبح أن يتنفس ، تتوسل إلى النوم ، فتقصيه عن أجفانها فرحة تعمر القلب ، ونشوة تملأ النفس ! .

أكانت « أليس » حقا ، منذ ثمان ساعات ليس إلا ، متعبة ، مرهقة ، كما خلتها ؟ نعم . وكان مبعث تعبها تبرمها بعملها ، وربما تبرمها بالحياة إطلاقا . ولهذه الفتاة « أليس » فى الحياة نظائر وأشباه ، من الجنسين ، يعدون بالملايين . وقد تكون أنت واحدا منهم .

ان من الحقائق المعروفة أن إتجاهك الذهنى أفعل فى جلب الإعياء من المجهود الجسمانى الذى تبذله . ومنذ بضع سنوات كتب الدكتور « جوزيف بارمال » فى مجلة « أرشيف علم النفس [١] » مقالا ضمنه وصفا لبعض تجارب أجراها لمعرفة أثر السأم فى اجتلاب الاعياء . فقد عقد الدكتور بارمال لبعض طلبته سلسلة من الامتحانات فى مواد تثقل عليهم ، ولاتحبها نفوسهم فماذا كانت النتيجة ؟ لقد أحس الطلاب وهم يقرأون تلك الامتحانات بالتعب ، وغالبهم النعاس ، وشكا منهم صداعا ألم به ، وشكا فريق آخر ألما فى عينيه ، بل شكا فريق ثالث اضطرابا فى معدته . فهل كان كل ما شكا منه هؤلاء الطلاب مجرد أوهام ؟ كلا . فقد أخذت عينات من دماء هؤلاء الطلاب وهم يؤدون تلك الامتحانات . فدل فحصها على أن ضغط الدم فى الجسم ، وامتصاص الأكسجين به يقلان فعلاً عندما يحل فى نفس إنسان ، فإن زال السأم عادت عمليات الجسم إلى سيرتها الطبيعية .

ونحن قلما نحس بالضجر حين ننشغل بأمر يلذ لنا : ومن أمثلة ذلك أننى ذهبت فى أجازة ، إلى آجام المنتشرة حول « بحيرة لويز » ، وأمضيت هناك بضعة أيام أتمتع بالصيد على شاطىء « خليج كورال » وأشق طريقى وسط الأحراش ، وأتسلق جذوع الأشجار التى تسد الطريق . ولكننى ، بعد مضى ثمانية أيام على تلك الحال ، لم أحس بالتعب قط .. لماذا ؟ لأننى كنت مبتهجا منشرحا . ولكن ، هب أننى تبرمت بالصيد ، فترى كيف يكون إحساسى ؟ كنت ولاشك أستشعر التعب مما بذلته من مجهود شاق على ارتفاع سبعة آلاف قدم من سطح البحر .

وحينما كان الدكتور « ادوارد ثورونديك » ، الأستاذ بجامعة كولومبيا ، يجرى

---

(١) Archies Of Psychology

تجارب على القلق ، كان يغرى الشباب بالبقاء مستيقظين أسبوعا كاملا تقريباً ، وذلك بأن يعهد اليهم بمزاولة أعمال لهم . فلما أنتهى من تجاربه صرح بقوله : « ان السبب الأصيل فى نقص إنتاج المرء هو إحساسه بالسأم من العمل الذى يزاوله » فحيث تكون اللذة فى العمل ، يكون النشاط ، وتكون القدرة على بذل الجهد . وقد يثقل ويرهقك أن تسير عشرة أمتار بصحبة زوجة « مشاكسة » تصطنع لك النكد صباحاً ومساء ، فى حين يخف عليك أميالاً برفقة من تبادلك الحب والوداد ! .

فماذا يتعين عليك أن تفعل اذن ؟ انظر إلى ما فعلته فتاة كانت تعمل على الآلة الكاتبة فى أحدى شركات البترول بمدينة « تلسا » بولاية أوكلاهوما .. كان يتعين على هذه الفتاة أن تعكف أياما من كل شهر على ملء استمارات مطبوعة بالأرقام والإحصاءات . وكان هذا العمل يثقل عليها ويضجرها ولكنها اعتزمت يوما — كوسيلة للدفاع عن النفس ! — أن تحيل هذا العمل البغيض إلى عمل ممتع مسل . كيف ؟ راحت تعقد لنفسها مسابقة كل يوم . كانت تحصى . « الإستمارات » التى ملأتها فى اليوم السابق وتعتزم أن « تحطم » الرقم الذى ضربته بالأمس ! هكذا كانت فى كل يوم تتفوق على نفسها ، وتبذل مجهودا يفوق بكثير مجهود اليوم السابق . وكانت النتيجة أن أنجزت من هذه « الإستمارات » البغيضة أكثر مما فى وسع أى زميلة لها أن تنجزه ، فماذا أجدى عليها هذا ؟ اطراء ؟ كلا ! .. شكر ؟ كلا ! . ترقية ؟ كلا .. وإنما وقاها القلق الناشىء عن الضجر والسأم ، ومنحها راحة ذهنية . وإقبالا على العمل وقد تسألنى أنت أيها القارىء كيف عرفت القصة وأقول لك أن السبب بسيط .. لقد تزوجت أنا هذه الفتاة ! .

فإذا كان عملك بغيضا إليك ، ولا يسعك أن تجعله مسليا حقا ، أو ممتعا فعلا ، فأقبل عليه « كما لو كان » ممتعا ، وسوف ترى أنه ، مع الوقت ، سيلذ لك حقيقة لازعما .

وفلسفة « كما لو كان » ، فلسفة يقرها علم النفس الحديث ، ويؤمن بها ، فقد نصحنا العالم النفسانى « وليم جيمس » بأن نبدو « كما لو كنا » شجعانا ، فتواتينا الشجاعة ، أن نتصرف « كما لو كنا » سعداء ، فتغمرنا السعادة ، وهلم جرا.

أقبل على عملك اذن « كما لو كنت » تلقى فيه متعة ولذة . وسوف يحقق لك تكلف المتعة ، واصطناع اللذة ، متعة حقيقية ، ولذة واقعية .

روى لى « هـ . ف . كالتنبورن » ـــ المعقّب الشهير على الأخبار ـــ كيف أحال عملا بغيضا إلى نفسه إلى عمل ممتع مسل . فحين كان فى العشرين من عمره ، عبر الأطلنطى على ظهر سفينة لشحن الماشية ، اشتغل فيها مشرفا على اطعام الماشية وسقيها ، فلما هبط إلى إنجلترا ، طاف بأرجائها وبلدانها على دراجة ، ثم وصل إلى باريس وهو فى غاية الفاقة والبؤس . وهنالك « رهن » آلة تصوير كانت معه لقاء خمسة دولارات ، دفعها أجرا لإعلان نشره فى الطبعة الفرنسية من جريدة « نيويورك هيرالد » يطلب عملا . وأثمر الإعلان فاشتغل موزعا « بالعمولة » لدى الأطفال . وبدأ كالتنبورن يطرق بيوت أهل باريس وهو لا يعرف حرفا من اللغة الفرنسية . وبرغم ذلك ، فقد بلغت « عمولته » فى العام الأول خمسة آلاف دولار ، وأصبح من أكثر البائعين نجاحا فى فرنسا جميعا ! .

فكيف تسنى له أن يصبح بائعا ناجحا على جهله باللغة الفرنسية ؟ لقد كان يسأل رئيسه أن يكتب له باللغة الفرنسية كل العبارات التى سوف يحتاج إليها فى مهمته كبائع ، ومن ثم أخذ يحفظها عن ظهر قلب . ثم كان يقصد إلى بيت أحد الفرنسيين ، ويطرق الباب ، فتخرج له الزوجة ، وهناك تنساب من فم « كالتنبورن » العبارات المحفوظة فى لهجة غريبة مضحكة ، فيعرض عليها بضاعته من اللعب ، فإذا وجهت إليه سؤالا هز كتفيه وقال : أنا أمريكى .. ولاأعرف الفرنسية « ثم ينزع قبعته ويشير إلى السيدة وإلى ورقة داخلها العبارات المحفوظة التى أسمعها لها .. وهنالك تضحك السيدة ملء شدقيها ، فيضحك هو بدروه ، ويعرض عليها المزيد من اللعب ! .

ولقد صرح لى كالتنبورن بأن ذلك لم يكن سهلا ولا ميسورا ، ولكن شيئا واحدا شجعه على المضى فيه ، ذلك هو عزمه على أن يجعل من هذا العمل تسلية ممتعة . كان يقف تجاه المرآة كل صباح ، ويحدث نفسه قائلا : « اسمع كالتنبورن ، لابد لك من مزاولة هذا العمل إذا أردت أن تعيش . فإذا كان لابد من مزاولته ، فلماذا لاتجعل منه شيئا مسليا ؟ لماذا لا تتخيل نفسك فى كل مرة تطرق فيها باب واحد من العملاء كأنك ممثل على خشبة المسرح ، وكأن سكان البيت هم المتفرجون ؟ لماذا لا تستجمع فى هذا العمل أقصى حماسة ممكنة ؟ » .

وعندما سألت مستر كالتنبورن هل من نصيحة يقدمها للشباب المتلهف على النجاح ؟ قال : « نعم . قل لهم أن يتحدثوا كل يوم إلى أنفسهم — كما كنت أفعل — ففى هذا تدريب ذهنى يحفز على العمل ويشحذ الهمم » .

أترى أن حديث الإنسان لنفسه عمل سخيف أليق بالأطفال ؟ كلا . على العكس . إنه متفق تماما مع أصول علم النفس الحديث . فإن « حياتنا من نسج أفكارنا وخواطرنا » وأنت بحديثك إلى نفسك كل صباح ، تستطيع أن تزود نفسك بخواطر الشجاعة ، والسعادة ، والقوة ، والسلام . بحديثك إلى نفسك عن الأشياء التى تستحق أن تشكر الله عليها ، تملأ ذهنك بخواطر البهجة والإنشراح .

فإذا ملأت ذهنك بالأفكار الصحيحة ، وسعك أن تستمتع بأى عمل مهما كان ثقيلا عليك ، نعم ان رئيسك يريدك أن تستمتع بعملك فتقبل عليه ليجنى هو منه الأرباح الكثيرة ، ولكن دعك مما يريده رئيسك ، فكّر تماما فيما يجديه عليك الإستمتاع بعملك من ثمرات . وذكّر بأن المتعة التى تلقاها فى عملك قد تضاعف حظك من السعادة فى الحياة ، بل تجديك بمرور الأيام ، رقيا فى المركز الذى تشغله . وجزالة فى الربح .

الفصل الثامن والعشرون

كيف تتجنب القلق الناشىء عن الأرق

هل يجتاحك القلق إذا أصابك الأرق واستعصى عليك النوم ؟ اذن فقد يدهشك أن تعلم أن « صمويل أنرماير » — المحامى الذائع الصيت — لم يحظ فى حياته بنومة هادئة واحدة ! فحين التحق صمويل بالجامعة كان يشكو علتين : الربو . الأرق . ولم يكن يلوح له على أن هاتين العلتين أنهما ستفارقانه . من أجل ذلك عوّل صمويل على استخلاص ما عساه يكمن من الخير فى علته ، لقد كان إذا أراد النوم فاستعصى عليه لم يلحف فى الطلب ، بل يقوم إلى مكتبه وينكب على الدراسة . فماذا كانت النتيجة ؟ لقد تخرج حائزا على مرتبة الشرف ، وأصبح مفخرة جامعة نيويورك . ولازمة الأرق ، حتى بعد أن تخرج فى الجامعة ، ومارس المحاماة ، ولكنه لم يمتثل لقلق مطلقا . وعلى الرغم من ضآلة حظه من النوم كان محتفظا بصحته ، وظل قادرا على بذل الجهد ، بل أنه كان يبذل مجهودا يفوق مايبذله أقرانه من المحامين . ولا عجب فقد كان يعمل بينما زملاؤه نيام ! .

فلما بلغ صمويل الحادية والعشرين من عمره كان دخله السنوى يقدر بخمسة وسبعين ألفا من الدولارات . وفى عام ١٩٣١ ، تقاضى فى قضية واحدة مليونا كاملا من الدولارات ! وقد عمر هذا الرجل حتى بلغ الحادية والثمانين .. ولكن الأرجح أنه لو استجاب للقلق واستسلم للهواجس لحطم حياته مبكرا .

ورغم أننا نقضى ثلث حياتنا نياما ، إلا أن أحدا منا لا يعرف ما هو النوم ، وما حقيقته . كل ما نعلمه أن النوم « عادة » اعتدناها ووسيلة ابتدعتها الطبيعة لإراحة أجسامنا ، ولكننا لانعلم هل يتحتم علينا أن ننام على الاطلاق . فقد حدث

فى خلال الحرب العالمية الأولى أن أصيب « بول كيرن » ، وهو جندى مجرى ، برصاصة اخترقت مقدم مخه . وشفى الجندى من إصابته ، ولكنه . لفرط العجب ، لم يعد ينام ! وجرب الأطباء معه كل ما عرف من عقاقير منومة ، بل جربوا المخدرات ، والتنويم المغناطيسى ، فلم يجدهم هذا كله فتيلا ، وقال الأطباء إنه لن يعمر طويلا ، ولكنه عمر .. فقد التحق بعمل ، وواصل حياة صحيحة معافاة مدى سنوات طوال . فكأن « بول كيرن » كان لغزا طبيا قلب معتقداتنا رأسا على عقب .

ولعل القلق الذى يصاحب الأرق هو أخطر بكثير من الأرق ذاته .

فلقد أجرى الدكتور « ناتانيل كليتمان » . الأستاذ بجامعة شيكاغو ، تجارب تفوق الحصر على النوم ، صرح بعدها بأنه لم يرقط إنسانا مات أرقا . نعم يستطيع المرء أن ينشغل بالأرق ، ويستميت للقلق حتى يفقد صحته ويصبح فريسة سهلة للأمراض ، ولكن القلق فى هذه الحالة ، هو المسئول لا الأرق ! ويقول الدكتور « كليتمان » كذلك ان معظم القلقين على الأرق ينامون فى الواقع ، أكثر مما يظنون . ومن الأمثلة على ذلك أن واحدا من أفذاذ المفكرين فى القرن التاسع عشر ، هو « هربرت سبنسر » وكان أعزب ، عجوزا ، يعيش وحيدا فى غرفته بأحد الفنادق ــ كان لايفتأ يشكو إلى كل من يلقاه بأنه لاينام من الليل شيئا ، وأن الأرق يأخذ بخناقه فلا يفلته ساعة من الليل . وكان يعمد أحيانا إلى سد أذنيه ، حتى لا يسمع صوتا ، أو يتعاطى الأفيون ليجلب له النوم .. وفى ذات ليلة قضى هو والأستاذ سايس ــ بجامعة أكسفورد ــ ليلتهما فى غرفة واحدة بأحد الفنادق ، وفى الصباح التالى شكا « سبنسر » كعادته ، من أنه لم يغمض له جفن طوال الليل ، والواقع أن الأستاذ « سايس » كان هو الذى لم تغمض له عين . فقد حال شخير « سبنسر » المتواصل بينه وبين النوم ! .

وأول متطلبات النوم المريح ، الإحساس بالسلام والطمأنينة ، وفى ذلك يقول الدكتور « توماس هايسلوب » : « إن من أهم مقومات النوم التى عرفتها فى خلال سنين طويلة قضيتها فى الخبرة والتجارب ، هو الصلاة ، وأنا ألقى هذا القول بوصفى طبيبا ، فإن الصلاة أهم أداة عرفت إلى الآن لبث الطمأنينة فى النفوس ، وبث الهدوء فى الأعصاب .

فإذا لم تكن رجلا متدينا ، فتعلم الإسترخاء بالوسائل الطبيعية . ويقترح الدكتور فنك أن نضع وسادة تحت ركبتينا لتخفيف التوتر على عضلات الساقين ، وأن نضع وسادتين تحت الذراعين لهذا السبب عينه ، ثم نبدأ فنأمر الفكّين ، فالعينين ، فالذراعين فالساقين ، على التوالى بالإسترخاء فلا نلبث أن نستغرق فى النوم دون أن ندرى سبب ذلك ، ولقد جربت ذلك بنفسى ، ولهذا أشهد بصحته .

ومن الوسائل المفضلة لعلاج الأرق ، الإجهاد البدنى بمزاولة رياضة كالسباحة أو « التنس » أو « الجولف » أو الانزلاق ، أو بمزاولة تمرينات رياضية أيا كانت تحس بعدها بالتعب ... فإذا كنت على قدر من التعب يوجب الراحة ، فثق أن الطبيعة سترغمك على النوم ، حتى لو كنت يقظا . نعم ، فإن المتعبين ينامون على صوت الرعد بل على دوى القنابل ، وعلى مرأى ومسمع من الخطر الذى يداهمهم ، حدثنى الدكتور « فوستر كينيدى » أخصائى الأعصاب الشهير ، أنه رأى فى خلال انسحاب الجيش الخامس الإنجليزى ، جنودا نال منهم التعب كل منال ، حتى سقطوا على الأرض فى شبه غيبوبة ، ولم يستيقظوا رغم ما بذله معهم من جهود .

أننا لم نسمع الآن عن شخص « انتحر أرقاً » ولا نظننا سنسمع عن هذا الشخص فى المستقبل ، فالأرق لايقتل ، والطبيعة ترغم كل إنسان على النوم متى أدركه التعب .

والحديث عن الإنتحار يذكرنى « بحالة » وصفها الطبيب النفسانى الدكتور « هنرى لنك » فى كتابه « الإنسان يكتشف من جديد » فقد أورد الدكتور لنك فى الفصل الذى عنوانه « التغلب على المخاوف والقلق » قصة مريض كان يبغى الإنتحار ، وأدرك الطبيب أن الجدال معه لن يجدى ، بل ربما زاد الجدال الطين بله ، فقال للرجل : « إذ كنت معتزما الإنتحار ، على أية حال ، فالأخلق بك أن تموت كما يموت الأبطال . اجر حول الحى الذى تقطنه ، وواصل الجرى حتى تسقط ميتا » .

وفعل الرجل ما نصحه به الطبيب ، لا مرةً واحدة . بل جملة مرات ، وفى كل مرة كان يشعر بالتحسن فى حالته الذهنية وحسب ، بل فى حالته الصحية أيضا ، وفى الليلة الثالثة ، بعد عدة محاولات من هذا القبيل ، ألقى بنفسه من الإجهاد بحيث وقع فى نوم عميق ، وقد التحق هذا المريض ، بعد ذلك بأحد الأندية الرياضية ، وبدأ يدخل مباريات الجرى ، ولم يلبث أن وجد الحياة التى كان افتقدها ! .

اذن ، لكى تتفادى القلق الناشئ عن الأرق ، إليك خمس قواعد :

١ ـــ إذا استعصى عليك النوم ، فافعل كما كان يفعل « صمويل أرتماير » : قم إلى مكتبك واكتب ، أو إقرأ ، حتى يتسلل النعاس إلى عينيك .

٢ ـــ تذكر ألاّ أحد مطلقا مات أرقاً ، وإنما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الضرر .

٣ ـــ جرِّب الصلاة قبل النوم فإنها خير أداة لبث الأمن فى النفوس ، حة فى الأعصاب .

٤ ـــ أرِح جسدك ، وحدث كل عضلة من عضلاتك بالإسترخاء حتى تسترخى .

٥ ـــ زوال أحد أنواع الرياضة البدنية ، فإذا شعرت بالتعب فثق أنك ستنام .

الجزء السابع فى سطور

ست طرق تقيك الإعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيويتك

القاعدة رقم ١ :

استرح قبل أن يدركك التعب .

القاعدة رقم ٢ :

تعلم كيف تسترخى وأنت تزاول عملك .

القاعدة رقم ٣ :

إذا كنت زوجة ، فتعهدى صحتك وجمال مظهرك بالإسترخاء فى منزلك .

القاعدة رقم ٤ :

اكتب هذه العادات الأربع :

(ا) أخل مكتبك مما عليه من الأوراق باستثناء ما يخص المسألة التى بين يديك .

(ب) إفعل الأهم فالمهم .

(ج) حين تعترضك مشكلة احسمها فور ظهورها .

(د) تعوّد النظام والركون إلى الغير ، والإشراف .

القاعدة رقم ٥ :

لتتقى القلق والإعياء أضِف إلى عملك ما يزيد استمتاعك به .

القاعدة رقم ٦ :

تذكر أن أحداً لم يمت أرقاً ، وإنما القلق الذى يلازم الأرق هو مبعث الخطر .

الجزء الثامن

كيف تحصل على العمل الذى يلائمك

الفصل التاسع والعشرون

القرار الحاسم فى حياتك

(فى هذا الفصل أتحدث إلى الشباب — من الجنسين — الذين لم يوفقوا إلى العمل الذى يلائمهم . فان كنتَ من هذه الفئة ، فقد تجد فى هذا الفصل عونا كبيرا .)

إذا كنت دون الثامنة عشرة من عمرك ، فالأرجح أنك تقترب حثيثاً من اللحظة التى يتعين عليك فيها أن تتخذ قرارين حاسمين من أخطر القرارات فى حياتك .. قرارين يتوقف عليهما مجرى حياتك ، وتتوقف عليهما ، فوق ذلك سعادتك وصحتك ونجاحك .

الأول : كيف تكتسب عيشك ؟

هل تصبح مزارعا ، أم مهندسا ، أم كيمائيا ، أم كاتبا على الآلة الكاتبة ، أم طبيبا ، أم أستاذا فى الجامعة ؟ .

والثانى : مَن تختارها لتكون أماً (أو من تختارينه ليكون أبا) لأطفالك ؟ .

وحسم هاتين المشكلتين ، فى أغلب الأحيان ، لا يعدو أن يكون ضربا من المقامرة ، وفى ذلك يقول « هارى إيمرسون فوزديك » : « كل شاب ينقلب مقامرا حين يختار لنفسه عملا يرتزق منه .. إنه فى هذه الحالة يقامر بحياته ! » .

فهل من سبيل للحد من هذه المقامرة ؟ .

أولا — حاول ما أمكنك أن تجد عملا يلذ لك : ولقد سألت ذات مرة « دافيد جودريتش » ، رئيس مجلس إدارة « شركة جودريتش لإطارات السيارات » ما أهم عوامل النجاح فى العمل ؟ فأجاب « أن يجد المرء لذة فى عمله ، فإذا استمتع بعمله ، فانه يقضى الساعات المقررة للعمل دون أن يحس بمرورها ، ويكون أحساسه وهو يؤدى عمله كإحساس من يلهو »

وقد كان « أديسون » نموذجا رائعا ينطبق عليه هذا القول ، أديسون ، بائع الجرائد ، الذى حُرم التعليم فى صباه ، واستطاع ، برغم ذلك ، أن يحدث إنقلابا فى تاريخ الصناعة الأمريكية . فقد قال يوما : « إننى لم أعمل يوما واحدا فى حياتى ، بل كنت ألهو » ! .

ولكن كيف لك اللذة فى العمل وأنت لاتدرى أى أنواع العمل يلائمك ويوافق مزاجك ؟ لقد حدثتنى « مسز ادناكير » ، التى كانت يوما مديرة المستخدمين فى شركة « ديبونت » قائلة : « إن أكبر مأساة » يواجهها الشباب ، فى رأيى ، هى أن الكثيرين منهم لايعرفون أى أنواع العمل يبتغون » . وقالت « مسز كير » إنها لاحظت تلك الظاهرة حتى فى خريجى الجامعات . فقد كان الواحد منهم يقصد اليها ويقول لها : اننى أحمل « البكالوريوس » من جامعة دار تموث (أو درجة أستاذ من جامعة كورنل) فهل لديك عمل لى ؟ » إنه يطلب عملا — أى عمل — دون أن يدرى أى أنواع العمل هو كفء لأدائه ! .

ولعلك تجد شيئا من الغرابة فى إدماج فصل كهذا فى كتاب يعالج القلق ، والحق أنه لامجال للغرابة على الإطلاق ، ومتى أدركت كم من القلق ، والضجر ، والإرهاق يجره علينا عمل نجد الغضاضة فى مزاولته ، ونفتقد فيه المتعة واللذة . واسأل مَن جرّب . اسأل أباك ، أو جارك ، أو رئيسك .

فنصيحتى إلى كل شاب اذن هى : لاتقبل عملا ترى أنك « مرغم » على قَبوله ، ولو كان على حساب رغبة والديك وأسرتك . لاتقبل عملا ما لم تشعر فى قرارتك أنك ميّال إليه . ولابأس ، مع هذا ، أن تقدر مشورتهما حق قدرها . فهما قد عاشا ضعف ما عشتَ أو أكثر ، واجتمع لهما من الحكمة مالا تهيئه لك إلاّ التجارب الطويلة ، ولكن إعلم أن القرار الحاسم ، آخر الأمر بين يديك أنت ، فأنت هو الشخص الذى سوف يهبه العمل السعادة ، أو يرديه فى هوة الشقاء .

وأحب بعد هذا أن أقترح عليك الإقتراحات الآتية ـــ وبعضها ليس مجرد إقتراحات بل إنذارات ـــ كى تستعين بها على اختيار العمل الملائم :

١ ـــ تستطيع أن تلجأ إلى ما يسمى بالإرشاد المهنى .

Vocational Gmidance

ولا أجزم بأن هذا الإلتجاء سيفيدك ، فالأمر كله متوقف على الشخص الذى تسأله النصح ومدى كفايته . فضلا عن أن هذا الإرشاد المهنى لم يبلغ أشده بعد ، وإن كان ينتظر له مستقبل باهر . فإذا شئت الإلتجاء اليه ، فابحث عن أقرب مركز للإرشاد المهنى واقصد إليه على ينبغى أن تعلم سلفا أن كل ما سوف تحصل عليه هو مجرد « إقتراحات » ، أما إتخاذ القرار الحاسم فمن شأنك وحدك .

٢ ـــ امتنع عن الوظائف والأعمال التى غُصّت بالعاملين حتى فاضت .

إن هناك آلاف الطرق المختلفة للحصول على الرزق ، ولكن أتدرى ما الذى يحدث غالبا ؟ خذ طلبة جامعة واحدة مثلا . لقد اختار ثلثا هؤلاء الطلبة خمس وظائف وحسب .. خمس وظائف من عشرين ألف وظيفة عُرضت عليهم

للإختيار ! وفعلت أربعة أخماس الطالبات بالجامعة الشئ نفسه . فلا عجب اذن أن قليلا من الأعمال والوظائف تغص بالعاملين فيها .

ولا عجب أن يتكاثر القلق وتتفشى الأمراض النفسية ، فى طائفة ذوى « الياقات البيضاء » [١] فحاذر أن تدلى بدلوك فى الميادين الغاصة بمرتاديها ، كالمحاماة ، والصحافة ، والإذاعة ، والسينما .

٣ ــ تجنب الأعمال التى ترى أن فرص النجاح فيها ضئيلة وأنفق الأسابيع بل الأشهر ، إذا لزم الأمر فى التحرى والإستعلام ودراسة كل ما يتعلق بإحدى الوظائف قبل أن تكرس لها حياتك .

تستطيع ، مثلا ، أن تقابل بعض الرجال الذين أنفقوا فى تلك الوظيفة عشرين أو أربعين عاما من أعمارهم ، فقد يكون لهذه المقابلات أثر عميق فى تكوين مستقبلك . وكيف يتسنى لك أن تتم هذه المقابلات ؟ سأضرب لك مثلا . افترض أنك تفكر فى أن تصبح مهندسا معماريا ، فقبل أن تتخذ قرارك الحاسم ، عليك أن تنفق أسبوعين فى مقابلة المهندسين المعماريين فى بلدتك والبلدان المجاورة . وفى إستطاعتك أن تقصد إليهم فى مكاتبهم ، بعد أن تضرب لهم موعدا فاكتب لهم شيئا كهذا : « أكون شاكرا لو تفضلتم بإسداء يدلن أنساها لكم . إننى أطلب النصح . فأنا شابا فى الثامنة عشرة ، وأفكر جهدا فى أن أدرس لكى أصبح مهندسا معماريا ، وأود قبل أن أتخذ قرارا حاسما أن أسألكم النصح ، فإذا كان العمل يملأ كل وقتكم فى المكتب ، فإننى أكون جد شاكر لو أوليتمونى

---

(١) ذوو الياقات البيضاء (White Collar) تعبير أمريكى يطلق على أولئك الذين يزاولون عملا رتيبا لا يختلف يوما عن يوم ويتطلب منهم الجلوس إلى مكاتبهم زمنا معينا كل يوم .

شرف مقابلتكم فى البيت ، وهذه هى الاسئلة التى أرجو أن تجيبونى عليها :

« أ ـــ لو أنك تبدأ حياتك من جديد . أكنتَ تشتغل مهندسا معماريا مرة أخرى ؟ .

« ب ـــ هل مهنة الهندسة المعمارية مكتظة بالعاملين فيها ؟ .

« ج ـــ لو درستُ الهندسة المعمارية أترى يصعب علىّ أن أجد عملا ؟ .

« د ـــ إذا كنتُ ذا مقدرة متوسطة ، فكم ترى يكون دخلى فى السنوات الخمس الأولى من إشتغالى ؟ .

« هـ ـــ هل من مميزات ، وهل من عيوب ، فى مهنة الهندسة ؟ .

« و ـــ لو أننى كنت وَلَدَك ، أكنتَ تختار لى أن أكون مهندسا معماريا ؟ » .

فإذا كنت خجولا ، وترددت فى مقابلة « شخصية شهيرة » فإليك اقتراحين يساعدانك على إتمام هذه المهمة :

الأول ـــ اصطحب معك شابا من سنك . فسوف يشجع أحدكم الآخر على مواجهة الموقف ، فإذا لم تجد صاحبا من سنك ، فاطلب إلى والدك أن يصحبك .

الثانى ـــ تذكر أنك بسؤالك رجلا عظيما النصيحة . أنك تعترف ضمنا بقيمته وقدره ، والأرجح أنه سيتولاه الزهو حين تسأله النصح ، واذكر كذلك أن الرجال يحبون دائما أن يوجهوا النصح الى الشبان والأحداث .

فإذا ترددت فى كتابة خطاب تضرب فيه موعدا لرجل فاقصد إلى مكتبه فى غير موعد ، وقل له إنك تكون شاكرا لو تفضل وأسدى لك نصيحة سوف تذكرها دائما .

وافترض أنك اتصلت بخمسة من المهندسين فألفيتهم جميعا فى شاغل عن مقابلتك (وهو أمر بعيد الإحتمال) فاتصل بخمسة غيرهم ، فلن تعدم واحدا منهم يرضى بمقابلتك ، واذكر دائما أنك تتخذ أحد قرارين حاسمين فى حياتك ، فاعط نفسك ما شئت من الوقت لتقصى الحقائق قبل أن تتخذ القرار الفاصل ، وقبل أن يتولاك الندم حيث لاينفع الندم .

فكل شخص عادى يسعه أن ينجح فى جملة أعمال ، وكل شخص عادى يمكن أن يخفق فى كثير من الأعمال ، فهناك أنا..

فإننى أعتقد أن فى وسعى ادراك النجاح ، وإدراك المتعة فى العمل أيضا ، لو أننى زاولت الأعمال الآتية : الزراعة ، الطب ، الإعلان ، تحرير صحيفة إقليمية ، التعليم ، كما أعتقد من ناحية أخرى ، أننى كنت أقضى العمر تعسا شقيا ، فاشلا لو زاولت هذه الأعمال : إمساك الدفاتر ، الهندسة ، إدارة فندق أو مصنع ، الهندسة المعمارية فضلا عن جميع الأعمال الآلية ، ومئات أخرى من أوجه النشاط الأخرى ! .

الجزء التاسع

كيف تزيل متاعبك المالية

الفصل الثلاثون

٧٠٪ من القلق تسببها المتاعب المالية

لو أننى أعرف كيف أحل لكل فرد مشكلته المالية لما كتبت هذا الكتاب ، ولكان الأرجح أن يكون مكانى فى البيت الأبيض ، إلى جوار رئيس الجمهورية مباشرة ! ولكن شيئا واحدا يمكننى أن أفعله ذلك أنى أستطيع أن أحيلك إلى مراجع موثوق بها فى هذا الموضوع ، أقدم إليك جملة اقتراحات عملية .

فقد جاء فى إحصائية نشرتها مجلة « ليديزهوم » اليومية أن « سبعين فى المائة من القلق الذى نعانية مرجعه إلى المال » . كما جاء فى تلك الإحصائية أن معظم الناس يعتقدون أن متاعبهم تنتهى متى ازداد دخلهم بمقدار عشرة فى المائة . وقد يصدق هذا فى كثير من الأحيان ، ولكنه فى أكثر الأحيان لايصدق .

مثال ذلك : أننى استطلعت رأى أخصائية فى الميزانيات ، هى « مسز الزى ستابلتون » اشتغلت سنوات طويلة مستشارة مالية لعملاء ومستخدمى متجر « واناميكر بنيويورك » وأمضيت فوق هذا سنوات أخرى مستشارة مالية خاصة . تُعين القاصدين إليها على حل معضلاتهم المالية ، فقالت لى : « إن ازدياد الدخل لا يحل المشكلات المالية ، فقد رأيت أن ازدياد الدخل — فى كثير من الأحيان — يقابله ازدياد فى الإنفاق وازدياد فى المتاعب . أما السبب الحقيقى الذى يشكو منه القلقون على ضآلة موارد ، فهو أنهم لا يعرفون كيف ينفقون ما يحصلون عليه من المال » .

وسوف يقول كثير من القراء : « كم أتمنى لو كان هذا الحكيم « كارنيجى » فى مكانى ، لأرى كيف يسدد « الفواتير » المتأخرة ، والديون التى لم توف ، بهذا المرتب الضئيل الذى أتقاضاه .. ولقد كنت أشتغل فى احدى مزارع ميسورى عشر ساعات فى اليوم ، وكنت أتقاضى على هذا العمل الشاق .. كم تظن ؟ دولارا ؟ خمسين سنتا ؟ كلا . بل خمسة سنتات (أى نحو قرشين) وأنا أتصور كيف يقضى المرء عشرين عاما من حياته فى بيت بلا حَمّام ، ولا ماء جار ! وأتخيل كيف ينام فى حجرات درجة حرارتها خمسين تحت الصفر ! وأعرف كيف يسير المرء أميالا ليوفر أجر « الأتوبيس » على ضآلته وأعلم كيف يدخل مطعما ويطلب أرخص صنف من الطعام ، ثم يذهب إلى بيته ويضع سراويله بين « مراتب » السرير لأنه لايملك أجر الكَوّاء ! كل هذا وأتصوره لأننى قاسيته .. ولكنى حتى فى تلك الأيام العصيبة وسعنى أن أوفر بضعة دراهم من دخلى المتواضع . فقد علمنى ما مر بى من تجارب ، أن الوسيلة المثلى لتجنب الديون ، والمتاعب المالية هى وضع برنامج ننفق المال بمقتضاه .

اعتبر نفسك مديرا مسئولا عن عملك فى كل آن ومكان تنفق فيه من مالك الخاص .

ولكن .. أى القواعد تلتزم فى شئونك المالية ؟ وكيف تنظم ميزانيتك ؟ إليك إحدى عشرة قاعدة :

١ ــ دوّن أوجه الإنفاق جميعها :

حين شرع الأديب الإنجليزى « أرنولد بنيت » يمارس عمله فى لندن ككاتب روائى ، منذ خمسين عاما ، كان يحتفظ بسجل يضمنه كل ما أنفقه ، والأوجه التى أنفق فيها . أتراه كان يعجب أين ذهبت نقوده ؟ كلا . بل كان يعلم أين ذهبت . وقد راقت له تلك الفكرة ، حتى انه دأب على الإحتفاظ بمثل هذا السجل ، بعد أن غدا

كاتباً ذائع الصيت ، وثَريا أمثل ، وابتاع « يختا » لنزهاته الخاصة . وكان « جون روكفلر » (الأب) يحتفظ بدوره بدفتر يدوّن فيه نفقاته الخاصة ، فإذا أوى إلى مخدعه حسب على التحديد كم أنفق ، وفى أى الوجوه أنفقه .

فالأجدر بك أن تحتفظ بدفتر تسجل فيه نفقاتك وأوجه إنفاقها . تقول : إلى آخر حياتنا ؟ كلا ليس من المحتم ، فإن خبراء الميزانيات ينصحون بالاحتفاظ هذا السجل مدة شهرين على الأقل ، أو ثلاثة إن استطعنا ، فمثل هذا السجل الشامل الدقيق ، إنما يطلعنا على الأوجه التى ننفق فيها مالنا ، وعلى أساسه يمكننا أن نقيم ميزانيتنا .

تقول إنك تعلم فى أى الوجوه تنفق مالك ؟ حسنا . قد يكون الأمر كذلك ، ولكنك لست إلاّ واحدا فى كل ألف . لقد حدثتنى مسز ستابلتون بقولها إن القاصدين إليها كثيرا ما يجهدون أفكارهم فى محاولة تذكر الأوجه التى ينفقون فيها أموالهم . فإذا دوّنت هذه الأوجه التى يذكرونها على ورقة ثم أطلعتهم عليها ، هتفوا مدهوشين : « أهذه هى الوجوه التى ننفق فيها مالنا ؟ » ولايصدقون ! .

٢ ــ إجعل لنفسك ميزانية تتضمن كل إحتياجاتك :

حدثتنى « مسز ستابلتون » بقولها : «إنك قد ترى عائلتين تعيشان جنبا إلى جنب ، وفى بيتين متشابهين . ولهما من الأطفال عدد متماثل ، وإيرادهما واحد لا يختلف ، ومع ذلك فإن احتياجات الواحدة منها تختلف اختلافا جوهريا عن إحتياجات الأخرى . لماذا ؟ لأن الناس مختلفون أصلا ، ومن ثم ينبغى أن تكون الميزانية « شخصية » تلائم صاحبها دون سواه » .

وليس المقصود من وراء الميزانية أن تحرم من متع الحياة ، وتروّض نفسك على نبذها . كلا . بل الميزانية هى أفضل ما يحيطك بسياج من الإستقرار المالى الذى يتوقف عليه فى كثير من الأحيان الإستقرار النفسى .

ولكن كيف تنسق ميزانيتك ؟ وقبل كل شئ احص نفقاتك واعرف أوجه الإنفاق . فإذا عجزت عن الملاءمة بين « الدخل » و « المنصرف » فاسأل غيرك النصيحة .

٣ ــ تحر الحكمة فى الإنفاق :

وأعنى بهذا أن تتعلم كيف تحصل على أفضل مايمكن بأقل مايمكن من المال . وأعلم أن للشركات الكبرى خبراء مختصين فى فن « الشراء » يبتاعون لشركاتهم أفضل مايمكن من البضائع لقاء المال المخصص للشراء . وأنت بوصفك مديرا لأعمالك لماذا لاتتبع خطاهم ؟

٤ ــ لاتصدع رأسك فى التفكير فى دخلك :

قالت لى « مسز ستابلتون » أنها لاتخشى شيئا بقدر ما تخشى أن يطلب إليها تنسيق ميزانية أسرة دخلها السنوى خمسة آلاف دولار . ولما استفسرتها السبب ، قالت : « إن دخلا قدرة خمسة آلاف دولار لهو الأمل الذى يداعب معظم الأسر . وقد تسير هذه الأسر سنوات طويلة متحرية الحكمة ، والإتزان فى الانفاق ، حتى إذا بلغ دخلها خمسة آلاف دولار سنويا ، ظنت أنها وصلت إلى شاطئ الأمان حيث لامبرر لحكمة أو اتزان ! فتراها تبتاع لنفسها بيتاً وسيارة ، وتجدد الأثاث وتقتنى الثياب ، ولكنها لاتلبث أن تنقلب شقية تعسة ، حين تدرك أنها عولت أكثر مما ينبغى على ازدياد الدخل »

وهذا مما يتفق مع الطبيعة البشرية ، فكلنا ينبغى أن يزيد حظة من الإستمتاع بالحياة ، ولكن أيهما ، بالله أكثر اجتلابا للسعادة : العيش فى حدود ميزانية معلومة ؟ أم توالى الرسائل علينا كل يوم بالبريد ، يطالبنا فيها الدائنون بما لهم فى أعناقنا من ديون ؟ .

٥ ــ أجعل لنفسك رصيدا ينفعك وقت الشدة :

إذا اعترضك طارئ وألفيت نفسك مضطرا إلى الاستدانة لمواجهته ، فإن عقود شركات التأمين والسندات المالية . وأسهم شركات الإدخار .. كل هذه بمثابة مال بين يديك .. ولكن تأكد أولا وقبل أن تبتاع شيئا من هذه السندات ، وأن من الممكن الأقتراض فى مقابلتها وقت الشدة .

وهب أنك لاتملك « بوليصة تأمين » ، ولا أسهم ، ولا سندات ، ولكنك تملك بيتا ، أو سيارة أو ما شبههما من الممتلكات ، فإلى مَن تذهب للإقتراض ؟ إلى المصرف بالطبع .

ثم هب ، أنك لاتملك ما تقترض فى مقابله اللهم إلا أجرك أو راتبك ، فماذا تفعل ؟ هناك جمعيات متخصصة فى الإقتراض مقابل ضامن ، أو مقابل مرتبك أو أجرك ، ولما كانت هذه الجمعيات فى الواقع تخاطر بأموالها مقابل ضمان غير كاف ، فإنها تتقاضى ربحا أكبر من الربح القانونى الذى يتقاضاه المصرف ، وقد تزيد هذه الأرباح إذا توانيت فى السداد ، ومن ثم تحقق قبل الإستدانة إنك ستسارع بالسداد .

٦ ــ أمِّن نفسك ضد المرض ، والحريق ، والطوارئ :

إن التأمين ضد كافة أنواع الحوادث أمر ميسور لكل راغب ، لقاء أقساط زهيدة نسبيا . ولست أقترح عليك أن تؤمِّن نفسك ضد كافة الحوادث ابتداء من

زَلّة قدمك فى أرض الحمّام ، إلى إصابتك بالحصبة . كلا وإنما أقترح عليك أن تؤمن نفسك ضد الحوادث الجليلة التى تعلم أنها تكلفك فوق طاقتك ، وبالتالى تقتضيك كثيرا من القلق والمتاعب .

٧ ــ اشترط ألا يدفع مبلغ التأمين إلى أرملتك نقدا :

إذا شئت أن تؤمّن على حياتك بقصد تأمين حياة أسرتك بعد موتك ، فلا تنص على تسليم مبلغ التأمين جملة واحدة إلى أسرتك بعد الوفاة . وقد ضربت « مسز ماريون ايبر » ــ رئيسة « قسم المرأة » بمعهد التأمين على الحياة بنيويورك ــ مثل بأرملة سلّمت ولدها عشرين ألف دولار هى قيمة تأمين زوجها على حياته ، ليبدأ بها مصنعا لقطع الغيار الخاصة بالسيارات ، ولكن المشروع حاقت به الخيبة ، فكانت النتيجة أن شردت الأرملة ، ومازالت مشردة إلى الآن ... وضربت مثل أرملة أخرى أقنعها أحد السماسرة بشراء طائفة من السندات ، بعد أن أكّد لها أن سعرها سيتضاعف فى أمدٍ قصير . فاضطرت الأرملة بعد ثلاث سنوات أن تبيع السندات بأقل من عُشر المبلغ الذى اشترتها به .

فإذا كنت جادا حقا فى حماية أرملتك وأولادك بعد موتك ، فلماذا لاتفعل مثلما فعل « ج مورجان » ، وهو واحد من أكثر الإقتصاديين الذين عرفهم العالم حكمة ؟ فقد أوصى بثروته لستة عشر شخصا ، منهم إثنتا عشرة سيدة ، فهل تراه أوصى للسيدات بمال نقدى ؟ كلا . بل أوصى لهن بسندات وأسهم مضمونة تؤتى لهن دخلا ثابتا مكفولا .

٨ ــ علّم أبناءك كيف يكونون مسئولين عن المال :

لن أنسى ما حييت مقالا قرأته فى مجلة « يور لايف » لكاتبة تدعى « ستيلا وستون نثل » . فقد وصفت فى ذلك المقال كيف كانت تعلم ابنتها الصغيرة أن تكون مسئولة عما تملك من مال ، فجاءت « بدفتر شيكات » من

المصرف الذى تعامله ، وأعطته لابنتها التى لا تزيد سنها على تسعة أعوام ، وكانت الطفلة إذا تسلمت « إيرادها » الشهرى « أودعته » لدى أمها باعتبارها المصرف : ثم إذا احتاجت إلى شئ فى خلال الأسبوع ، كانت تحرر « شيكا » بالمبلغ الذى تريده ، ولاتفتأ بين الحين والحين تراجع « رصيدها » فى « المصرف » لتطمئن على كفايته . ولم تستخلص الطفلة من هذه العملية مجرد المتعة وحسب ، وإنما تعلمت أيضا كيف تحافظ على مالها ، وكيف تكون مسئولة عنه .

٩ ــ تستطيعين ياسيدتى ، أن تستخرجى المال من موقدك :

إذا فرغتِ ، يا سيدتى ، من عمل الميزانية ، ورأيت أن « إيرادك » لايمكن ملاءمته مع نفقاتك ، فعليك أن تختارى أحد أمرين : اما أن تمتثلى للقلق ، والهمّ ، والشكوك ... واما أن تشرعى فى اكتساب المزيد من المال لإضافته إلى دخلك . وكيف ؟ سأدع مسز « نللى سبير » تحدثك عما فعلته ففى عام ١٩٣٢ ألفت « مسز سبير » نفسها تعيش وحدها بلامعين ، فى شقة ذات ثلاث غرف ، بعد أن توفى زوجها وتزوج كلا ولَديها . وفى ذات يوم كانت تتناول بعض المرطبات فى حانوت للحلوى ، فرأت إلى جانب المرطبات بعض الفطائر التى ينقصها الإتقان ، فسألت صاحب الدكان ، هل لديه مانع من أن تزوده ببعض الفطائر المتقنة ، فطلب الرجل إليها فطيرتين بمثابة « عينة » . فقالت « مسز سبير » : وبرغم أننى طاهية ماهرة إلا أننا كنا نستخدم على الدوام طاهية ، ولا يزيد عدد ما طهوته من الفطائر فى حياتى على إثنتى عشرة فطيرة ، فلما طلب إلىّ الرجل أن أصنع له فطيرتين ، لجأت إلى جاره لى وطلبت اليها أن تصف لى كيف تعمل الفطائر ، ثم صنعت للرجل الفطيرتين بعد أن بذلت جهدى فى إتقانهما ، وأُعجب الرجل ــ أو أُعجب زبائنه ــ بهما ، وفى اليوم التالى كنت أعد له خمس فطائر ، وما انقضى عامان حتى كنت أعد خمسة آلاف فطيرة فى العام ، أصنعها كلها بيدى ، وفوق موقدى ، وكنت أربح من وراء هذا العمل ألف دولار فى العام » . ثم تزايدت

الطلبات على « مسز سبير » فاضطرت أن تفتح محلا خاصا . استخدمت فيه فتاتين يعاونانها على صنع الفطائر ، وحين سألت « مسز سبيز » هل تعتقد أن غيرها من النساء يسعهن أن يفعلن مثلما فعلت ، فوق مواقدهن ، ودون أن يتكلفن شيئا . قالت بالتأكيد يستطعن » ! .

والهدف الذى أسعى إليه من سرد هذه القصة هو أن « مسز سبير » هذه ، بدلا من أن تمتثل للقلق على مشكلاتها المالية ، أقدمت على أمر إيجابى جنّبها القلق ، ومدّها بالمال فى آن واحد

والآن إلتفتى حواليك ، فسوف تجدين ميادين كثيرة تستطيعين اقتحامها دون أن تتكلفى شيئا . فإذا وسعك أن تدربى نفسك على الطهو الجيد ، فإن فى استطاعتك أن تنشئ مدرسة للطهو للفتيات فى مطبخ بيتك .

١٠ ــ لاتقامر :

لايثير عجبى شئ بقدر ما يثيره أولئك الذين يأملون فى جنى المال من وراء المقامرة على خيول السباق ، أو بورق اللعب ، أو بآلات المقامرة الأخرى ، أعرف رجلاً يكسب من إدارة ناد للمقامرة ، ولكنى ما عهدته إلاّ مُزدريا لأولئك الحمقى الواهمين الذين بلغت بهم الغفلة إلى حد الإقتناع بإمكان جنى المال من وراء المقامرة .

ولقد حدثنى رجل شهير من سماسرة المراهنات على سباق الخيل بأنه برغم وقوفه على دخائل سباق الخيل وأسراره ، لم يستطيع قط أن يجنى مالاً من وراء المراهنة ، ومع هذا ، فمما يدعو إلى الدهشة والأسف معاً أن مجموع ما ينفقه المراهنون على سباق الخيل يبلغ ستة ملايين من الدولارات سنويا .

١١ ــ إذا لم نستطيع أن نحل مشكلاتنا المالية فالأفضل ألاّ نقتل أنفسنا حسرةً على ماليس منه بد :

إذا لم تكن ثمة وسيلة لتحسين أحوالنا المالية ، فلا أقل من أن نعدل إتجاهنا الذهنى ، ونظرتنا إلى المشكلة . دعنا نذكر أن كثيرين غيرنا يرزحون تحت أعباء مالية متنوعة فقد يسوءنا أننا لسنا فى مستوى زيد من الناس ، ولكن « زيدا » قد تكون له متاعبه ، وهمومه لأنه لم يبلغ مبلغ « عبيد » من الناس ، و « عبيد » فى آخر الأمر ، غير راضٍ بدوره ، بل يطلب المزيد ! .

وكثيرا من المشاهير الذين عرفهم تاريخ أمريكا ، كانت لهم همومهم ومتاعبهم المالية ، فقد استدان لنكولن ، واستدان من بعده واشنجتون ، لينفقا على حملاتهما الإنتخابية . فإذا لم يسعنا أن نحصل على كل ما ينبغى أو نريد ، فلا ينبغى أن نسمم حياتنا ، ونعكر مزاجنا ، من فرط القلق والهمّ . دعنا نواجه الأمر بحكمة الفلاسفة . قال « سينيكا أحد فلاسفة الرومان العظام : « إذا بدا لك كل ما لديك قليلا ، فاعلم أنك لو امتلكت الدنيا لقلت أن ما لديك قليل » .

وتذكر هذا : لو أنك امتلكت الولايات المتحدة الأمريكية بأجمعها ، لما وسعك إلا أن تتناول ثلاث وجبات فى اليوم ، وإلا أن تنام ، وفى فراش واحد فى وقت واحد .

١

الجزء العاشر

قصص واقعية يروى أبطالها كيف قهروا القلق

هاجمتنى المصائب مجتمعة

بقلم س . ا .بلاكورد

مدير مدرسة « بلاكورد وديفيز للأعمال » بمدينة أوكلاهوما

* * *

فى صيف عام ١٩٤٣ ، خيل إلىّ أن نصف القلق الموزع على البشر جميعا قد حط على كاهلى . وكنت قد أمضيت من عمرى أكثر من أربعين سنة فى حياة طبيعية لا تعتريها المنغصات أو المشكلات ، اللهم إلاّ مالا ينجو منه زوج ، وأب ، ورجل أعمال مثلى . وكنت قد تعوّدت مجابهة كل ما يتصدى لى من المشكلات فى سهولة ويسر ، ثم انقضّت على رأسى فجأ ة ست مشكلات كبرى تجر بعضها بعضا . وهذه هى المشكلات الست :

١ ــ أوشكت المدرسة التى أملكها على الافلاس . إذ انفضّ عنها طلابها ليلتحقوا بالجيش ، وهجرتها معظم طالباتها قبل إتمام دراستهن ليلتحقن بالوظائف الإدارية فى هيئات الجيش المختلفة بأجور مغرية .

٢ ــ انخرط ابنى الأكبر فى صفوف الجيش فحاق بى من القلق ما يعرفه كل أب له ابن أو أبناء فى صفوف الجيش .

٣ ــ شرعت بلدية « أوكلاهوما » فى إخلاء مساحة كبيرة من الأرض من المساكن القائمة عليها لتحيلها إلى مطار . وكان مسكنى ــ الذى ورثته عن أبى ــ

يدخل فى نطاق هذه المساحة . وكنت أعرف أننى لن أعوض عنه إلا بمقدار عُشر قيمته الحقيقة ، فضلا عن أننى سأفقد منزلى فى الوقت الذى اشتدت فيه أزمة المساكن ، وأنا ربّ عائلة مكونة من ستة أشخاص .

٤ ـــ جفّت البئر القائمة وسط مزرعتى والتى تمدنا بمياه الشرب ، بعد أن حُفرت بالقرب من بيتى ترعة لتصريف مياه الرى . وكان حفر بئر أخرى معناه تبديد خمسمائة دولار هباء ، نظرا لأن المزرعة عُرضة لإستيلاء السلطات عليها فى أى وقت لإنشاء المطار ، ومن ثم لبثت أنقل ماء الشرب إلى بيتى فى صفائح مَدى شهرين ، وخشيت أن تستمر الحال على هذا المنوال حتى نهاية الحرب .

٥ ـــ كنت أقطن على بعد خمسة أميال من المدرسة التى أديرها ، ولم يكن فى وسعى ، نظرا للقيود المفروضة على إطارات السيارت أن أجدد إطارات لسيارتى ، ومن ثم ركبنى القلق خوفا من أن أضطر إلى الإنقطاع عن عملى إذا انفجرت إطارات سيارتى القديمة .

٦ ـــ تخرّجت كبرى بناتى فى المدرسة الثانوية قبل الموعد المحدد .. وكانت تطمع فى الذهاب إلى الجامعة . ولكنى لم أكن أمتلك ماأنفق منه على تعليمها العالى ، وتوقعت أن يدركها الهمّ إنْ أنا صارحتها بهذه الحقيقة .

وفى ذات مساء ، بينما أنا فى مكتبى أستعيد قلقى وهمومى ، قررت أن أدوّن مشكلاتى جميعا ، إذ خطر لى أن أحدا لم يسبق له أن عانى أكثر مما أُعانى ، ولم يكن من عادتى أن أبالى بالمشكلات التى أرى الى حلها سبيلا ، ولكن خيل إلىّ أن مشكلاتى الحاضرة دون حلها خَرق القَتاد . ومن ثم رحت أدوّن هذه المشكلات التى أسلفتها ، ثم نسيت بمرور الزمن ، أننى دونتها . وانقضى على ذلك ثمانية عشر شهرا . ثم فى ذات يوم . بينما أنا أقلب أوراقى عثرت على قائمة المشكلات الست التى هددت صحتى يوما بالبوار . فقرأتها فى كثير من الشغف والإهتمام ، ذلك لأن شيئا منها لم يتحقق قط !... واليك ماحدث .

١ ـــ رأيت أن القلق الذى إنتابنى خشية إفلاس المدرسة لامحل له ولاداع ، فقد عمدت الحكومة إلى مد مدارس الأعمال بإعانات كبيرة لتدريب جرحى الحرب ، ومشوهيها على مختلف الأعمال ، وما لبث مدرستى أن ضاقت على رحبها بالطلبة .

٢ ـــ كما وجدت أنه ليس ثمة ما يدعو إلى القلق على نجلى الملتحق بالجيش ، فقد كان فى طريق عودته إلىَّ سالما .

٣ ـــ ورأيت أن الخوف من ضياع مزرعتى فى سبيل إنشاء مطار لم يعد هناك مايبرره ، إذ انبثق البترول على بُعد ميل واحد منها ، ومن ثم صرف النظر عن الإستيلاء على هذه الأرض .

٤ ـــ ورأيت أيضا أنه لامحل للقلق على البئر التى جَفَّت فى أرضى ، فما أن علمت أن السلطات لن تستولى على أرضى حتى بادرت إلى حفر بئر أخرى

٥ ـــ وكذلك وجدت أن خشيتى من انفجار إطارات سيارتى كلها أو أحدها ، لم يعد ما يبرره . إذا أنا أحكمت قيادة سيارتى فبوسع إطاراتها أن تبقى سليمة من كل سوء .

٦ ـــ كما رأيت أن إشفاق من مواجهة ابنتى بعجزى عن إتمام تعليمها لم يعد ما يدعو إليه ، فقبل موعد دخول المدارس بستين يوما أسند إلىّ عمل اضافى ، وبهذا تهيأ لى المال للإنفاق على تعليم ابنتى .

وكثيرا ما سمعت الناس يقولون : إن تسعة وتسعين فى المائة مما نشفق منه ، ويتولانا القلق بسببه لا يحدث إطلاقا ، ولكن لم أكن أعير هذا القول اعتبارا حتى لمسته بنفسى .

وإنى اليوم لشاكر لهذه التجربة التى مرت بى أجزل الشكر ، فقد علّمتنى درسا لا أنساه .. علّمتنى عقم الاشفاق من شئ لاسيطرة لنا عليه ، وقد لايحدث إطلاقا .

تذكر أن اليوم هو « الأمس » الذى أشفقت من مواجهته واسأل نفسك على الدوام : كيف أعلم أن ما أشفق منه سوف يحدث ؟ .

أستطيع أن أتحول الى رجل سعيد

بقلم روجر بابسوق
الإقتصادى الشهير

• • •

حين أنظر فأجد نفسى فى غمرة من الإنقباض ، وخضم من المنغصات ، أستطيع أن أقصى القلق عن نفسى ، وأن أتحول فى ساعة واحدة الى رجل متفائل سعيد . وإليك الطريقة التى أتبعها :

أدلف إلى مكتبى ، وأغمض عينى ، ثم أقصد هكذا إلى أرفف معينة لاتحمل إلاّ كتب التاريخ ، وأنتقى منها ، وأنا مغمض العينين ، كتابا لا أدرى أهو « غزو المكسيك » لمؤلفه « برسكوت » أم حياة القياصرة الإثنا عشر لمؤلفة « سوتونيوس » ثم أفتح الكتاب الذى التقطه ، وأنا مغمض العينين أيضا ، حيثما اتفق ... وهنالك أفتح عينى وأقرأ مدى ساعة . وكلما أوغلت فى القراءة ازداد إحساسى بأن العالم منذ خلقه ، ما فتئ يرزح تحت الكارثة تتلوها الكارثة ، وما برحت المدينة منذ قيامها تتلظى بالمحنة ، فان صحف التاريخ ملأى بكل ماتقشعر له الأبدان من الأهوال ، ولاتكاد تخلو صفحة من ذكر الحرب ، أو مجاعة ، أو وباء ، أو ضر ينزله الإنسان بأخيه الإنسان فما أن أنتهى من المطالعة حتى أحس أن الظروف المحيطة بى مهما تكن سيئة فى رأيى ، سوداء حالكة فى نظرى ، فهى على التحقيق أفضل مما لقيه العالم فى عصوره الغابرة و حِقَبه السالفة . وهناك يسعنى أن أُجابه مشكلاتى التافهة وجها لوجه .

هذه طريقة كان ينبغى أن يفرد لها فصل بذاته . إقرأ التاريخ . وانظر أى المشكلات كان يرزح تحتها العالم منذ عشرة آلاف سنة ، وقِسْ مشكلاتك « التافهة » إليها بمقياس الخلود !

كيف تخلصت من مركب النقص

بقلم المستر توماس

عضو مجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما

* * *

حينما كنت فى الخامسة عشرة من عمرى ، وكانت تتنازعنى المخاوف ، والقلق والخجل ، فقد كنت منذ حداثتى ، طويلا مفرط الطول ، ونحيفا غاية النحافة ، وبرغم ارتفاع قامتى ، كنت ضعيفا واهنا . وكنت خليقا بأن أمنى فى حياتى بإخفاق ذريع ، لو أننى امتثلت لما اجتاحنى من قلق وخوف ، فقد كنت لا أفتأ فى كل يوم من أيام الأسبوع ، بل فى كل ساعة من ساعات اليوم أجتر همىّ على طولى ، ونحافتى ، وضعفى ، وعرفت والدتى ما يدور بخلدى — وكانت مدرسة فى إحدى المدارس — فقالت لى يوما : « يابنى عليك أن تستزيد من العلم والمعرفة ، وعليك أن تجاهد لكسب عيشك ، أما طولك وضعف بِنيتك ، ونحافتك ، فلا سبيل إلى تلافيها ، وستظل هكذا على الدوام فتقبلها على علاتها ، وانسها » .

ولما كان والدىَّ من الفقر بحيث عجزا عن إرسالى إلى الجامعة ، فقد تحتم علىّ أن أشق بنفسى طريقى إلى التعليم العالى ، فعمدتُ إلى إصطياد طائفة من حيوان « النمس » فى الشتاء ، وبعتها فى الربيع لقاء أربعة دولارات ، وابتعت بهذه الدولارات الأربعة خنزيرين صغيرين مازلت أتعهدهما بالغذاء والرعاية حتى سَمِنَا فبعتهما فى الشتاء التالى بمبلغ أربعين دولارا . ووسعنى بهذا المبلغ أن ألتحق بالقسم الداخلى بكلية « سنترال نورمال » الواقعة فى « دانفيل » بولاية « انديانا » وكنت أرتدى فى الكلية

قميصا بُنى اللون صنعته لى والدتى (ولاشك أنها اختارت اللون البنى حتى لايظهر فيه ما يقع عليه من غبار !) . وبدلة كانت فيما مضى ملكا لوالدى ، فلم تكن البدلة تنسجم علىّ ، ولا كان حذاء أبى العتيق يناسب قدمى ، بل كان يوشك فى كل خطوة أخطوها أن يطير فى الهواء ، وعاقنى حيائى وإحساسى بفوضى هندامى عن الإختلاط بالطلبة ، فكنت أمكث فى غرفتى وأكب على الإستذكار . ولعل أقوى الرغبات جميعا التى روادتنى فى ذلك الحين هى رغبتى فى شراء ثياب تنسجم على جسمى .. ثياب لا أخجل من الظهور بها أمام أقرانى ! .

وبعد ذلك بقليل ، وقعت لى أربعة حوادث ساعدتنى على محو القلق ومركب النقص ، ومدّنى أحدها بالأمل وزودنى بالثقة ، وبدّل حياتى تبديلا ، وإليك وصف هذه الحوادث الأربعة :

أولا ــ عقب مضى ثمانية أسابيع على إلتحاق بالكلية . أديت امتحاناً كان من نتيجته أن حصلت على شهادة تخولنى حق التدريس فى المدارس الريفية العامة .

ثانيا ــ تعاقدت معى مدرسة ريفية فى قرية « هابى هولو » على التدريس فيها لقاء مرتب دولاران فىّ اليوم . فبث فى هذا الحادث إحساسا بأن هناك مَن يثق بى ويعتمد علىّ ! .

ثالثا ــ بمجرد أن حصلت على أول مرتب ابتعت ثيابا جديدة أنيقة . ولو أن أحدا اليوم نقدنى مليون دولار لما أثار فى ذلك مثل الفرحة التى تملكتنى حين ارتديت أول بدلة جديدة رغم أنها لم تكلفنى سوى بضعة دولارات .

رابعا ــ حدثت نقطة التحول الحقيقية فى حياتى فى قاعة بلدية « برتنام » بولاية انديانا . فقد حضتنى أمى على أن أتقدم إلى مسابقة فى الخطابة العامة تجرى فى قاعة البلدية . وهالتنى هذه الفكرة وروعتنى فلم تكن لى الشجاعة على مخاطبة

شخص واحد فضلا عن حشد من الناس . ولكن إيمان أمى بى لم يكن يعرف حدودا . فشجعتنى ثقتها بى على التقدم إلى المسابقة ، وتخيّرت موضوعا لخطبتى لعله آخر موضوع تؤهلنى معلوماتى للخوض فيه وهو « الفنون الجميلة والحرة فى أمريكا » والحق أقول أننى حين عكفت على إعداد الخطبة لم أكن أعرف ما هى « الفنون الحرة » .

ولكن هذا لم يهمنى كثيرا . لثقتى من أن أكثر المستمعين لايعرفونها مثلى ! وحفظت خطبتى المنمقة عن ظهر قلب ، وألقيتها ، على سبيل التجربة ، عشرات المرات ، على الأشجار والأبقار : كنت معتزما أن أكون عند حسن ظن أمى . وأن أودع خطابى فيضا من العاطفة وأنفخ فيه روحا قوية . ولا أطيل القول فقد ربحت الجائزة الأولى . ولقد ذهلت لما حدث فقد تعالَى هتاف القوم ، حتى أولئك الذين سبق لهم أن هزئوا بى وسخروا منى ، ربتوا على ظهرى وقالوا : « لقد كنا على ثقة من فوزك يا المر » وأحاطتنى أمى بذراعيها وانهمرت دموع الفرح من عينيها مِدْرارا .

وإذ أرجع بالفكر إلى الماضى ، أجد أن هذا النصر كان نقطة التحول الحقيقى فى حياتى . فقد وهبنى مركزا أدبيا لم أحلم به ، ووهبنى أكثر من هذا ، الثقة بنفسى . والأهم من هذا كله أن الجائزة المخصصة لتلك المسابقة كانت دراسة مجانية لمدة عام فى كلية « سنترال نورمال » :

وفيما بين عامى ١٨٩٦ و ١٩٠٠ ، وكنت أقسم وقتى بالعدل والقِسطاس بين الدراسة والتدريس .. ولكى أسدد نفقات تعليمى فى جامعة « ديبو » التى إلتحقت بها بعدئذ ، عمدت إلى الإشتغال تارة « جرسونا » فى مطعم الجامعة ، وأخرى ملاحظا للفرن فى المطبخ ، وعمدت فى الصيف إلى الإشتغال بحصاد القمح ، ورصف الطريق .

وفى عام ١٨٩٦ ، وكنت أزال فى التاسعة عشرة من عمرى ، ألقيت ثمانية عشر خطابا أحث الناس فيها على إنتخاب وليم جيننجز بريان رئيسا للجمهورية وكأنما أثارت دعايتى السياسة لوليم بريان الرغبة فى نفسى إلى نزول المعترك السياسى ، فلما التحقت بجامعة ديبو عمدت إلى دراسة القانون والخطابة العامة .

وعقب حصولى على درجة البكالوريوس من جامعة ديبو . قصدت الى ولاية أوكلاهوما ، وافتتحت مكتبا للمحاماة فى مدينة « لوتون » وخدمت فى مجلس الشيوخ التابع لولاية أو كلاهوما أربعة أعوام وفى سن الخمسين ، حققت الأمل الذى داعبنى عمرا بأكمله ، إذ انتخبتُ عضوا بمجلس الشيوخ الأمريكى عن ولاية أوكلاهوما . ومازلت أتبوأ ذلك المركز منذ ٤ مارس عام ١٩٢٧ . ومنذ اليوم الذى ضمت فيه مدينة أوكلاهوما إلى أراضى الهنود وأصبحت كلها تعرف بولاية أوكلاهوما — أى منذ ١٦ نوفمبر عام ١٩٠٧ — وأنا أتمتع بثقة الحزب الديمقراطى الذى شرفنى بترشيحى أولا لعضوية مجلس شيوخ ولاية أوكلاهوما ، وثانيا لعضوية الكونجرس . وأخيرا لعضوية مجلس الشيوخ الأمريكى .

ولست أسرد هذه القصة مباهاة بما صنعت فالذى صنعته لا يهم أحدا وإنما أسردها مؤملا أن يجد فيها غلاماً مغمورا حافزا وملهما يبث فيه الشجاعة ، ويدعوه إلى الإقدام ، ويخلصه من القلق والمخاوف ، وينجيه من مركب النقص الذى أوشك أن يحطم حياتى فى تلك الأيام الخالية ، التى كنت فيها أرتدى بدلة أبى ، وأنتعل حذاءه ! .

تعقيب : من طريف ما يُذكر أن ألمر توماس ، الذى كان يخجل من الظهور بين أقرانه بهندامه غير اللائق ، قد اتفق بالإجماع على أنه أكثر أعضاء مجلس الشيوخ أناقة وأحكمهم هنداما .

عشت فى جنة الله

بقلم ر . ن . س . بودلى

مؤلف كتابى « رياح على الصحراء » (١) و « الرسول »
وأربعة عشر كتابا أخرى

• • •

فى عام ١٩١٨ وليت ظهرى العالم الذى عرفته طيلة حياتى ، ويممت شطر إفريقيا الشمالية الغربية ، حيث عشت بين الأعراب فى الصحراء وقضيت هناك سبعة أعوام ، أتقنت خلالها لغة البدو ، وكنت أرتدى زيهم ، وآكل من طعامهم ، وأتخذ مظاهرهم فى الحياة وغدوت مثلهم أمتلك أغناما وأنام كما ينامون فى الخيام ، وقد تعمقت فى دراسة الإسلام ، حتى أننى ألّفتُ كتاباً عن محمد (ﷺ) عنوانه « الرسول » ، وقد كانت تلك الأعوام السبعة التى قضيتها مع هؤلاء البدو الرحل من أمتع سنى حياتى وأحفلها بالسلام ، والإطمئنان ، والرضا بالحياة .

وقد تعلّمت من عرب الصحراء كيف أتغلب على القلق . فهم بوصفهم مسلمين يؤمنون بالقضاء والقدر ، وقد ساعدهم هذا الإيمان على العيش فى أمان ، وأخذ الحياة مأخذاً سهلا هينا . فهم لايتعجلون أمرا ، ولا يلقون بأنفسهم بين براثن الهمّ قلقا على أمر . انهم يؤمنون بأن « ما قدر يكون » ، وأن الفرد منهم « لن يصيبه إلاّ ما كتب الله له » . وليس معنى هذا أنهم يتواكلون أو يقفون فى وجه الكارثة مكتوفى الأيدى ، كلا ؟ .

---

(١) R.V.C, Bodly. «Wind in the Sahara » — « The Messenger »

ودعنى أضرب لك مثلا لما أعنيه : هبت ذات يوم عاصفة عاتية حملت رمال الصحراء وعبرت بها البحر الأبيض المتوسط ، ورمت بها وادى « الرون » فى فرنسا . وكانت العاصفة حارة شديدة الحرارة ، حتى أحسست كأن شعر رأسى يتزعزع من منابته لفرط وطأة الحر وأحسستُ من فرط القيظ كأننى مدفوع إلى الجنون ولكن العرب لم يشكوا اطلاقا فقد هزوا أكتافهم ، وقالوا كلمتهم المأثورة « قضاء مكتوب » .

لكنهم ما أن مرت العاصفة ، حتى اندفعوا إلى العمل بنشاط كبير فذبحو صغار الخراف قبل أن يودى القيظ بحياتها ، ثم ساقوا الماشية إلى الجنوب نحو الماء ، فعلو هذا كله فى صمت وهدوء دون أن تبدو من أحدهم شكوى ، قال رئيس القبيلة الشيخ : « لم نفقد الشئ الكثير ، فقد كنا خليقين بأن نفقد كل شئ ، ولكن حمدا لله وشكرا ، فان لدينا نحو أربعين فى المائة من ماشيتنا ، وفى استطاعتنا أن نبدأ بها عملنا من جديد » . وثمة حادثة أخرى .. فقد كنا نقطع الصحراء بالسيارة يوما فانفجر أحد الإطارات ، وكان السائق قد نسى استحضار إطار احتياطى ، وتولانى الغضب ، وانتابنى القلق والهمّ ، وسألت صحبى من الأعراب « ماذا وعسى أن نفعل ؟ » فذكرونى بأن الإندفاع إلى الغضب لن يجدى فتيلا ، بل هو خليق أن يدفع الإنسان إلى الطيش والحمق ، ومن ثم درجت بنا السيارة وهى تجرى على ثلاث اطارات ليس إلاّ ، ولكنها مالبث أن كفت عن السير وعلمت أن البنزين قد نفد . وهناك أيضا لم تثر ثائرة أحد من رفاق الأعراب . ولافارَقهم هدوءهم ، بل مضوا يذرعون الطريق سيرا على الأقدام وهم يترنمون بالغناء !.

قد أقنعتنى الأعوام السبعة التى قضيتها فى الصحراء بين الأعراب الرحل ، أن الملتاثين ، ومرضى النفوس ، والسكّيرين . الذين تحفل بهم أمريكا وأوروبا . ماهم إلاّ ضحايا المدنية التى تتخذ السرعة أساسا لها

إننى لم أعان شيئا من القلق قط ، وأنا أعيش فى الصحراء ، بل هناك فى ، جنة الله ، وجدت السكينة ، والقناعة ، والرضا ، وكثيرون من الناس يهزءون بالجبرية التى يؤمن بها الأعراب ، ويسخرون من إمتثالهم للقضاء والقدر .

ولكن من يدرى ؟ فلعل الأعراب أصابوا كبد الحقيقة فانى اذ أعود بذاكراتى إلى الوراء ... وأستعرض حياتى ، أرى جليا أنها كانت تتشكل فى فترات متباعدة تبعا لحوادث تطرأ عليها ، ولم تكن قط فى الحسبان ، أو مما أستطيع له دفعا ، والعرب يطلقون على هذا اللون من الحوادث اسم « قَدَر » أو « قِسْمة » أو قضاء الله »، وسَمِّهِ أنت ماشئتَ .

وخلاصة القول أننى بعد انقضاء سبعة عشر عاما على مغادرتى الصحراء ، مازلت أتخذ موقف العرب حيال قضاء الله ، فأقابل الحوادث التى لاحيلة لى فيها بالهدوء والامتثال ، والسكينة ، ولقد أفلحت هذه الطباع التى اكتسبتها من العرب فى تهدئه أعصابى أكثر مما تفلح آلاف المسكّنات والعقاقير !.

المؤلف : ولست ألزمك — أيها القارىء — أن تكون جبريا مؤمنا بالقضاء والقدر ، ولكن : ألا ترى من الأفضل أنه حين تجتاح حياتنا عاصفة هو جاء لانستطيع لها دفعاً ، أن نمتثل لما ليس منه بد ؟ .

كما احتملت بالأمس أحتمل اليوم

بقلم دوروثى ديكس

الكاتبة المعروفة

لقد عانيت الكثير من أهوال الفاقة والمرض ، ومن ثم فإننى حين يسألنى الناس كيف أواجه المصاعب أجيبهم على الفور : « كما احتملت بالأمس أستطيع أن أحتمل اليوم ، ولست أسمح لنفسى بالتفكير فيما « عساه » يحمله الغد بين طياته ! » .

لقد ذقت ذل الحاجة ، ومرارة الكفاح وألم القلق ، وإذ أنظر اليوم إلى حياتى الماضية أخالها كميدان قتال ملئ بالقتلى والجرحى من أحلامى ، وآمالى ، وأوهامى ! ولكنى برغم ذلك كله ، لا أرثى لنفسى ، ولا أذرف الدموع على ما أدْبَر من حياتى . ولست أحسد واحدة من بنات جنسى ممن أغنتهن الظروف عن مواجهة ما واجهت ومعاناة ما عانيت ، فإننى على خلاف بنات جنسى ، قد تجرعت كأس الحياة المملوء بالآلم حتى الثمالة أما لِداتى فقد ارتشفن ما علا الكأس من حَبَب ، ولم يصلن قط إلى القرار .. ومن ثم فأنا أعلم مالا يعلمن ، وأرى مالا يَريِن ، فانك تجد أقرب النساء إلى فهم الحياة وأدراك حقائقها ، وارتياد آفاقها ، إمراة اقرحت الدموع عينيها ، والتهم الأسى فؤادها ! .

ولقد تعلمت فى مدرسة الحياة فلسفة لا تتيسر لإمرأة جرت حياتها سهلة لينة . تعلمت كيف أعيش اليوم فى حدود اليوم دون أن أفترض المتاعب فى الغد الذى أجهله . وتعلمت ألا أتوقع من الناس أكثر مما ينبغى ، وأن أتكلف المرح على الدوام . فهناك أشياء عليك حيالها إما أن تبكى وإما أن تضحك ، فإذا وسع

المرأة أن تضحك وتمرح بدلا من أن تلقى بنفسها بين براثن « المستعمر » فلن يكون هناك شيء يؤذيها أو ينال منها . أننى لا أحزن على ماسلف من حياتى الحافلة بالمتاعب والصعاب ، لأننى عرفت من خلال هذه الحياة .. ومعرفة الحياة يهون فى سبيلها كل ثمن .

كنت واحداً من أكبر المغفلين ؟

بقلم برسى هو ايتنج

مدير شركة « ديل كارنيجى » بنيويورك

لقد مِت ، أو أوشكت على الموت ، عشرات المرات ! كان أبى يمتلك صيدلية ، ومن ثم كنت دائم الإتصال بالأطباء والممرضين . وقد ألممت من خلال أحاديثى مع الأطباء بأسماء وأعراض أكثر الأمراض . ولكثرة خوضى فى أحاديث الأمراض أصبت بداء « الوسوسة » فكنت إذا قضيت ساعة أو ساعتين أتحدث عن أحد الأمراض أشعر بعد قليل بأعراضه ، ثم ألبث أن أحس بآلامه وأوجاعه ! وقد حدث أن اجتاح وباء الدفتريا البلدة التى نقطنها فى ولاية « ماساشوستش » وكنت فى ذلك الوقت أعاون فى الصيدلية على بيع الأدوية والعقاقير لآل المرضى . ثم حدث ما كنت أخشاه وأتقى وقوعه : فقد مرضت بالدفتريا ، أو هكذا اعتقدت ! وذهبت إلى الفراش وأنا أتمثل فى مخيلتى أعراض المرض التى أعرفها ، وأرسلت أستدعى الطبيب ، فلما انتهى من فحصى قال : « نعم يابرسى ، لقد أصبت بالدفتريا » وقد خفّف هذا بعض العناء الذى كنت استشعره ، ومن ثم استسلمت لنوم عميق فى تلك الليلة . وفى اليوم التالى استيقظت وأنا مكتمل الصحة والعافية !! .

لقد كنت أتخير من الأمراض أخبثها وأمرها ، ثم أدّعى أننى مصاب به . مثال أننى « تخصصت » فى الخوف من « السل » ، و« السرطان » وكنت لا أفتأ أتخيل أننى مصاب بهما ! .

ويسعنى الآن أن اضحك وأنا أذكر هذا ، ولكن ما أضحكك منه الآن كان

فى حينة أليما مريرا . بل لقد بلغت بى « الوسوسة » إلى حد أننى كلما خطر لى أن أبتاع بدلة جديدة بمناسبة حلول فصل الربيع كنت أسأل نفسى : « أينبغى لى أن أنفق المال فى شراء بدلة لن أعيش حتى ارتديها ؟! » .

على أننى اليوم سعيد بما عرانى من تحسن ملموس ، ففى خلال الأعوام العشرة الماضية لم أمت مرة واحدة ! فكيف منعت نفسى من الموت ؟ باستهزاء من غفلتى وسذاجتى ، كنت أقول لنفسى كلما داهمنى القلق ، وتوهمت أن أعراض مرض خطير قد تملكتنى « اسمع يابرسى : لقد مضى عليك عشرون عاما وأنت تموت فى غرفتك ، المرة تلو المرة من مرض خطير مثله . وها أنت أحسن ما تكون صحة وعافية ! وقد رضيت أخيرا إحدى شركات التأمين عن طيب خاطر أن تؤمّن على حياتك ! ألم يحن الوقت بعد لكى تضحك ملء شدقيك من ذلك الشخص « المغفل » الساذج الذى كنته فيما مضى ! » .

وقد وجدت ، بعد هذا بقليل ، أن من المحال الجمع بين القلق من أمراض وهمية ، والضحك من هذه الأمراض الوهمية فى الوقت ذاته .. ومن ثم فضلت الضحك ومازلت ملتزما إياه حتى الآن !.

احتفظت بطريق « التموين » مفتوحا

بقلم : جين أوترى

النجم السينمائى ، والمغنى المعروف

أحسب أن معظم القلق مُنصبّ على مشكلات الأُسرة ، ومسائل المال . وقد كان من حسن حظى أن تزوجت من فتاة نشأت مثل النشأة التى نشأتها ، ومن ثم فهى تتفق معى فى معظم آرائى ونظراتى إلى الحياة . أما المشكلات ، فقد أستعنت فى حلها بطريقتين :

الأولى : أننى أتبعت طريقة الجملة لا القطاعى فى معالجة مسائلى المالية ، فإذا استدنت مثلا ، سدّدت دينى « جملة » حتى لا يبقى ما ينتابنى القلق من أجله .

والثانية : أننى تشبهت بالعسكريين فى ابقاء طريق التموين مفتوحا على الدوام ، وبأى ثمن !

فحين كنت صبيا ذقت مرارة الفاقة والاملاق ، فقد أصيبت الأرض التى نعول عليها فى معاشنا بالجفاف ، وعز علينا أن نجد لقمة العيش . ولم ترضنى هذه الحال ، فاعتزمت أن أبحث عن موردٍ ثابتٍ للرزق ، والتحقت بعمل فى إحدى محطات السكك الحديدية كنت أتقاضى منه ١٥٠ دولارا فى الشهر . وعندما شرعت بعد ذلك ، فى تحسين حالتى المادية ، وضعت نصب عينى أن المبلغ الذى أتقاضاه من محطة السكك الحديدية . أمان لى من الحاجة ومن ثم احتفظت بالطريق اليه مفتوحا ، فلم أتخل عنه حتى رسخت قدمى فى عمل أفضل منه . مثال ذلك أننى عندما كنت أشتغل فى محطة السكك الحديدية عام ١٩٢٧ ،

دلف إلى فناء المحطة شخص غريب عن البلدة ليرسل برقية . وتصادف أن سمعنى الرجل الغريب وأنا أعزف على « الجيتار » وأنشد أغانى رعاة البقر ، فأثنى على أدائى ، وأبدى اعجابه بعزفى وغنائى ، وقال لى أن أمامى مستقبلا باهرا فى السينما ومحطات الإذاعة . ثم لم يكد الرجل يقدم لى بطاقته حتى احتبست أنفاسى ، فلم يكن سوى « ويل روجرز » المنتج السينمائى الشهير . ولكننى بدلا من أن أندفع إلى نيويورك ، وأتخلى عن عملى دفعة واحدة ، رحت أقلب الأمر على جميع وجوهه حتى اقتنعت أخيرا بأننى لم أخسر شيئا إنْ أنا رحلت إلى نيويورك . وكان لدى تصريح مجانى يبيح لى السفر على خطوط السكك الحديدية ، ومن ثم سافرت إلى نيويورك ، ولبثت عشرة أسابيع أذرع نيويورك طولا وعرضا دون أن أوفق إلى عمل . وكنت خليقا بأن ينتابنى قلق يهدد صحتى ويقوض سعادتى لو لم أكن قد استدركت فاحتفظت بعملى لأعود إليه متى شئت . فقد خدمت فى السكك الحديدية مدى خمس سنوات ، وهذه المدة تخولنى الحق فى التغيب عن عملى مدة لاتزيد عن تسعين يوما . ومن ثم عُدت أدراجى إلى أوكلاهوما حيث مقر عملى ، وزاولت عملى فى المحطة شهرين ادخرت خلالهما شيئا من المال ثم عدت إلى نيويورك أجرب حظى من جديد . وفى هذه المرة حصلت على عمل . ففى ذات يوم ، بينما أنا أنتظر فى أحد استديوهات الإذاعة ، لأقابل المدير ، إذ خطر لى أن أقطع الوقت بالعزف على « الجيتار » والترنم بإحدى أغنياتى المفضلة ، وهى « جانى .. إنى أحلم بلياليناا الخوالى » وبينما أنا أغنى إذا بمؤلف هذه الأغنية « نات شيلد كروت » يدلف إلى الغرفة . وطبيعى أنه سُرّ إذ رآنى أترنم بأغنيته . ومن ثم تطوع فأعطانى توصية ، وأرسلنى بها إلى شركة فيكتوريا للتسجيل ، وهناك أجريت لى تجربة فى تسجيل الصوت فأخفقت التجربة ، ومن ثم عُدت أدراجى إلى عملى فى محطة السكك الحديدية ، وواصلت العمل تسعة أشهر وتصادف فى خلال هذه المدة ، أن كتبت بالإشتراك مع « جيمس لونج » أغنية عنوانها « فتاتى

ذات الشعر الفضى » ، وأذاعت الأغنية من محطة الإذاعة فى « تلسا » ، فإذا لى فى اليوم التالى ، أتلقى خطابا من « آرثر شاترلر » مدير « شركة التسجيل الأمريكية » يطلب إلى فيه أن أجرى تجربة لتسجيل صوتى ، وأفلحت التجربة هذه المرة ، وسجلت لى عدة « أسطوانات » لقاء خمسين دولارا لكل « أسطوانة » وأخيرا وفقت إلى الإتفاق مع إحدى محطات الإذاعة بشيكاغو على أن أغنى لحسابها أغانى رعاة البقر ، لقاء أربعين دولارا فى الاسبوع .

وبعد أن أمضيت أربع سنوات فى خدمة تلك المحطة رفع راتبى الأسبوعى إلى تسعين دولارا ووسعنى فضلا عن هذا ، أن أجمع مبلغ ثلاثمائة دولارا ، نظير إشتراكى فى بعض البرامج المسرحية ، ثم فى عام ١٩٣٤ . تفتحت لى آفاق الحياة على رحبها فقد تألفت لجنة فى هوليود مهمتها إعادة النظر فيما تخرجه هوليود من روايات سينمائية ، واقترحت اللجنة أن تكثر هوليود من روايات رعاة البقر : وتلفت مخرجو هوليود يبحثون عن شخص يستطيع أن يغنى أغانى رعاة البقر فضلا عن تمثيل أدوارهم ، وشاءت المصادفة أن يكون مدير شركة التسجيل الأمريكية شريكا فى شركة أفلام « ريبابلك » ومن ثم وقع اختياره علىّ ، وكان ذلك بداية إشتغالى بالسينما .

وقد تجاوز نجاحى فى التمثيل كل ما توقعت ، وأنا الآن أحصل على مرتب قدره مائة ألف دولار سنويا ، يضاف إليه نصف الأرباح التى تجنيها الشركة فى كل رواية من رواياتى ! .

عندما طرق « العمدة » باب بيتى

بقلم : هومر كورى

الكاتب الروائى

كانت أشد لحظات حياتى مرارة ، حين طرق « العمدة » باب بيتى ذات يوم من عام ١٩٢٣ ، فوليت هاربا من الباب الخلفى للدار وكنت قبل إثنتى عشرة سنة من ذلك التاريخ . أحسب أننى أتربع على قمة العلم . فقد بعت إحدى رواياتى وعنوانها « غرب البرج المائى » West Of Water Tower لشركة سينمائية لقاء مبلغ ضخم ، مكننى من أن أقضى مع عائلتى سنتين متجولين فى أوربا كما يفعل أصحاب الملايين .

وأمضيت ستة أشهر فى باريس كتبت خلالها رواية سينمائية أخرى عنوانها « كان عليهم أن يشاهدوا باريس » They Had to See Paris فابتاعها منى المنتج السينمائى « ويل روجرز » وأخرجها ، فكانت أولى رواياته السينمائية الناطقة . وعرضت علىّ عروض سخية لكى أبقى فى هوليود وأتفرغ للتأليف السينمائى لحساب « أفلام ويل روجرز » ولكننى لم أقبل ، وقفلت عائدا إلىّ نيويورك . وهناك بدأت متاعبى فقد خطر لى أن لى مواهب كامنة لم أحاول الاستفادة منها ، وخيل إلى أننى « رجل أعمال » بارع قدير دون أن أدرى ! وحدثنى بعض معارفى أن « جاكوب آستور » قد كسب ملايين الدولارات من الإتجار بالأراضى فى نيويورك . ومن هو آستور هذا ؟ إنه ليس أكثر من مهاجر شريد تشوب لغته الإنجليزية لكنة أجنبية ! فإذا كان الأجنبى الشريد وسعه أن يكسب الملايين فلماذا لايسعنى أنا ؟! ومن ثم عولت على أن أكون ثريا أمثل ! .

وكنت ــ على جهلى ــ مقداماً . فخطر لى ، لكى أبدأ مشروعاتى المالية الضخمة ، أن أرهن منزلى ، ففعلت واشتريت أراضى البناء فى « فورست هيلز » ، واعتزمت أن أحتفظ بها حتى يدب العمران فى تلك الأنحاء . ويرتفع سعر أراضيها ، فأبيعها ..نعم .. أنا الذى لم يبيع فى حياته شبرا واحدا من الأرض ! .

وفجأة انقضت الأزمة الاقتصادية كالصاعقة ، فزعزعتنى كما تزعزع العاصمة الهوجاء غُصنا طرياً ! وكان لزاما علىّ أن أنفق شهريا ٢٢٠ دولارا على « الأرض الطيبة » التى أقتنيها ، فضلا عن دفع أقساط الرهن المفروض على منزلى ، واجتاحنى القلق ، وحاولت دفعه بكتابة المقالات والقصص الفكاهية للمجلات ، وعبثا كانت محاولاتى فإننى لم أستطيع أن أبيع شيئا من مؤلفاتى ، فقد فشلت الرواية التى كتبتها فى تلك الأثناء ، ولم يقدر لها الرواج وأحسست بالحاجة إلى المال ، ولم يعد لدى ما أستطيع أن أحصل على المال فى مقابله سوى « الآلة الكاتبة وأغطية ذهبية لبعض أسنانى .

وثقل علىّ القلق حتى حرمنى النوم ، وكثيرا ماكنت أستيقظ فى هَدْأة الليل ، فأخرج إلى الطريق وأسير على قدمى ساعات طويلة لعلى أشعر بالإعياء فأستطيع النوم . وعبثا كانت محاولتى ! فقد انتهى الأمر بأن فقدت الأرض الفضاء التى علّقت عليها أحلامى واستولى المصرف الذى رهنت منزلى لديه على المنزل ، وأوفد إلىّ العمدة ليطردنى وعائلتى منه إلى عرض الطريق ! ووسعنى بطريقة ما ، أن أحصل على بضعة دولارات ، استأجرت بها « شقة » متواضعة ، انتقلنا إليها فى آخر يوم من أيام عام ١٩٣٣ وهناك جلست على إحدى الحقائب أتلفت حولى .. فرنّ فى أذنى قول كثيرا ما رددته أمى على مسمعى « لاتبكِ على اللبن المراق » ولكن ما أريق ــ فى حالتى هذه ــ لم يكن لبنا ، بل كان دما ! .

وبعد أن استسلمت ساعة لخواطرى ، فى جلستى تلك . قلت لنفسى : « ها أنت قد غُصت إلى القاع ، ونجوت ، لم يبق إذن إلاّ أن تطفو على السطح ، فلم يعد هناك أسفل من القاع »

وظللت أفكر فى الأشياء التى سلمت من الرهن أو الضياع ، فرأيت أننى مازلت أملك صحتى ، وأصدقائى فعولت أن علىّ أن أبدأ من جديد ، ولا أبكى على الماضى . وحولت طاقة النشاط التى كنت أبددها بالقلق ، إلى العمل المجدى ، وإنى اليوم لشاكر لله ما ابتلانى به من نوازل فقد أولتنى قوة ، واحتمالاً ، وثقة ، وحين يتسلل إلىّ القلق الآن أستطيع أن أقصيه بتذكير نفسى فى الوقت الذى غُصت فيه إلى القاع ونجوت .

كل بدوره أيها السادة ؟

بقلم : هومر ميللر

مؤلف كتاب « ألق نظرة على نفسك »

اكتشفت منذ سنوات أننى لا أستطيع التغلب على القلق بالهروب منه ، وانما بتحويل إتجاهى الذهنى إلى أسبابه ودواعيه فما يسبب لى القلق ليس شيئا غريبا عنى ، وإنما هو بداخل نفسى وقد وجدت بمضى الزمن . أن تعاقب الليل والنهار كفيل ، من تلقاء ذاته ، بمحو القلق ، ومن ثم آليت على نفسى ألا أفكر فى مشكلة تطرأ لى وتستحثنى على القلق ، حتى ينقضى عليها أسبوع ، وبديهى أننى لا أستطيع أن أكف عن التفكير فى مشكلتى مدى أسبوع ، ولكنى على الأقل لا أسمح لها بأن تستحوذ على تفكيرى كله حتى يمر الأسبوع . وهناك إما أن أجد المشكلة قد حُلّت من تلقاء نفسها ، وإما أن أكون قد غيّرت إتجاهى الذهنى بحيث يستعصى على هذه المشكلة أن تقلقنى ! .

وقد ساعدتنى على التزام هذه الخطة فلسفة « سير وليم أُوسلر » الرجل الذى لم يكن فذا فى الطب وحده ! بل كان عبقريا فى « معالجة » الحياة كذلك : وقد وجدت فى إحدى عباراته حافزاً قوياً على طرد القلق : قال سير وليم فى مأدبة عشاء أُقيمت لتكريمه : « إننى أعزو ما نلته من نجاح إلى قاعدة انتهجتها ، وهى تقضى بأن أتفرغ فى يومى هذا لمشكلات اليوم وحده تاركا المستقبل ليتكفل بنفسه ».

وفى إبان كفاحى ضد القلق ، إتخذت شعارا ، عبارة كان يرددها بَبْغَاء حدثنى أبى بقصته ، كان هذا الببغاء موضوعا فى قفص معلق فى داخل نوادى الصيد فى بنسلفانيا ، فإذا توافد الأعضاء على باب النادى ، إنطلق الببغاء يردد عبارته المحفوظة هذه « كل بدوره أيها السادة ! » ولقد وجدت أننى متى أخذت مشكلاتى كل مشكلة بدورها ، أَجْدَانى هذا راحة وصفاء ذهنيا ، ومقدرة على الحسم والفصل .

كيف عاش « جون روكفلر »

سنوات فوق عمره

جمع جون روكفلر « الأب » أول مليون من ثروته وهو فى الثالثة من عمره ، وفى الثالثة والأربعين كان قد أنشأ أضخم شركة إحتكار عرفها العالم وهى « شركة استاندارد أويل » فماذا صنع فى سن الثالثة والخمسين ؟ لقد أسلم زمامه للقلق الذى حطّم صحته ، حتى لقد « كان يبدو كالدُّمية » — على حد قول « جون وينكلر » . أحد كُتّاب سيرته

لقد أصيب فى هذه السن بسوء الهضم ، وتساقط شعر رأسه ، وتقصفت أهدابه ، ولم يبق فى حاجبيه إلا خط شاحب رفيع .

قال وينكلر : « قد بلغت حالته الصحية حدا بالغا من الخطورة حتى أن الأطباء نصحوا له بأن يعيش على اللبن ولاشئ سواه » وقد عزا الأطباء صلعه إلى اضطراب عصبى . وكان منظره فى الصلع غاية فى القبح ، حتى أنه كان يرتدى « طاقية » على الدوام ، ثم عمد فيما بعد إلى وضع شعر أشهب مستعار كان يجدده بين حين وآخر لقاء ٥٠٠ دولار !

وكان روكفلر فى شبابه متين البنيان ، منتصب القامة ، عريض المنكبين ، قوى البنية ، ولكنه ما أن بلغ الثالثة والخمسين — السن التى تكتمل فيها القوة والصحة — حتى انحنت قامته ، وناءت رجلاه بحمله . .

كان روكفلر فى تلك السن ، أغنى رجل فى العالم ، وبرغم ذلك فقد كان يعيش على طعام لا يقيم أود طفل ! كان دخله يبلغ مليون دولار فى الأسبوع ، ومع هذا فان ما ينفقه على غذائه لم يكن يزيد على دولارين فى الأسبوع ، فقد كان يعيش — كما أسلفنا — على اللبن وقطع البسكويت ! .

واستحال روكفلر إلى هيكل عظمى مكسو بالجلد الأصفر الباهت ولم ينقذه من الموت فى تلك السن إلا الرعاية الطبية التى بذل فى سبيلها الأموال الطائلة . فما الذى وصل بروكفلر إلى تلك الحال ؟ القلق .. والصدمات .. والضغط المتواصل على أعصابه .. والتوتر المستمر !

كان روكفلر يعبد المال .. ولم يكن شىء يلهب حماسته ، ويبث فيه القوة ، ويدخل على قلبه السعادة — حتى وهو فى مطلع شبابه ! — أكثر من سماعه بنجاح صفقة عقدها ! كان إذ ذاك يلقى بقبعته على الأرض ، ويروح يرقص من فرط السرور ، أما إذا سمع بنبأ خسارة حاقت به ، فإنه يمضى فى التو واللحظة ! .

حدث مرة أن شحن ما قيمته أربعون ألف دولار من الغلال ، عن طريق « البحيرات العظمى » دون أن يؤمن عليها ، فى حين أن التأمين عليها لم يكن ليكلفه أكثر من ١٥٠ دولارا ، وفى الليلة التى أبحرت فيها السفينة التى تحمل الغلال ، هبت عاصفة عاتية على بحيرة « يرى » — احدى البحيرات العظمى — فتولى روكفلر القلق الممض خشية أن يصيب الحمولة مكروه . وحين ذهب شريكه « جورج جاردنر » إلى المكتب فى الصباح التالى ، وجده يذرع الأرض جيئة وذهابا من فرط القلق ! واستقبله روكفلر صائحا : « بربك أسرع واستعلم هل يمكننا أن نؤمن على الحمولة الآن أم أن الوقت قد فات ! » واندفع جاردنر إلى شركة التأمين . ودفع المبلغ ، فلما عاد إلى روكفلر يحمل النبأ المطمئن ، وجده أسوأ حالا مما تركه . ذلك أنه تسلم برقية تنبئه بأن الحمولة وصلت إلى وجهتها سالمة ، فحز فى نفسه أنه بدد — ١٥٠ دولارا — قيمة التأمين هباء ! .

ولقد مرض روكفلر فى ذلك اليوم ، وقصد توا إلى بيته حيث لزم فراشه ! .. وكان روكفلر يربح فى ذلك الوقت نصف مليون دولار فى السنة ! .

ولم يكن روكفلر يجد وقتا للهو أو للترفيه . حدث أن ابتاع شريكه جورج جاردنر « يختا » ثمنه ٢٠٠٠ دولار – بالإشتراك مع ثلاثة من الأصدقاء ، ليتنزهوا عليه فى أوقات الفراغ – فلما علم روكفلر بهذا النبأ كاد يصعق – ولقيه جاردنر بعد ظهر يوم السبت – وهو وقت عطلة – ! مكبا على العمل فى المكتب فتوسل اليه قائلا : « بربك ياجون دعك من العمل الآن ، وهيا معى إلى نزهة بحرية على ظهر اليخت . إن هذه النزهة ستفيد صحتك » ، فتجهم وجه روكفلر وقال : « اسمع يا جاردنر .. إنك أعظم مسرف مِتْلاف عرفته فى حياتى ! ان مركزك المالى يتزعزع ، وكذلك مركزى . فإن أنت دأبت على هذه الحال فسينتهى الأمر إلى إنهيار شركتنا إننى لن أذهب معك إلى نزهة ، ولاأريد أن أرى هذا « اليخت » الذى « ابتعته » وانصرف إلى عمله حتى ساعة متأخرة من الليل ! .

لم يعرف جون روكفلر ، طوال حياته ، المرح ولا الدعابة ، وقد أثر عنه بأنه قال يوما : « لم أكن أتوسد فراشى ليلة قبل أن أذكر نفسى بأن هذا النجاح الذى نلته قد يكون موقوتا ! » .

وكان موظفو روكفلر ومساعدوه فى خوف منه مقيم ، ومن الشائعات العجيبة أنه كان بدوره يخافهم ، كان يخاف أن يكشفوا فى أحاديثهم – خارج العمل – أسرار العمل فيفيد منها مُنَافسوه ! .

وعندما بلغ روكفلر أوج مجده ، وصار الذهب يتدفق عليه كما يتدفق الحمم الوهّاج على جوانب بركان « فيتزوف » ، إذا بعالمه الذى بناه لنفسه ينهار فجأة ! فقد صنفت الكتب ، ودبجت المقالات فى الصحف ، تفيض بالسخط والنقمة على « البارون » المحتال صاحب « شركة ستاندارد أويل » الذى لا يتورع عن سحق كل من تحدثه نفسه بمنافسته ! .

لقد مقته عمال حقول البترول فى بنسلفانيا أكثر مما مقتوا إنسانا آخر فى الوجود ، وَوَدّ كثيرون منهم لو استطاعوا أن يلفوا حول عنقه حبلا غليظا يشدونه إلى فرع شجرة ، ويتركون جسمه مدلى فى الهواء عبرة لمن يعتبر ! .

وتدفقت على روكفلر خطابات السِّباب والتهديد ، حتى أنه استأجر حراسا أشداء وكَّل إليهم المحافظة على حياته . وحاول أن يتجاهل تيار السخط المنصب عليه ، ولكن عبثا ! فإنه لم يقوَ على احتمال القلق والمقت معا . وأخذت صحته تنهار . وداخلته الدهشة والحيرة من أمر المرض — ذلك العدو الجديد الذى أتاه من داخل نفسه ! — وقد حاول فى مبدأ الأمر أن يخفى أمر المرض الذى كانت تتابعت نوباته وحاول أن يقصى عن ذهنه التفكير فى أنه رجل مريض ، ولكن الأرق ، وسوء الهضم ، وتساقط الشعر ، وما يصاحب القلق الدفين من أمراض جسيمة ، تحالفت ضده فلم يستطيع إنكارها .

وخيره الأطباء بين اعتزال العمل أو الموت ، فاختار اعتزال العمل ، ولكن .. بعد أن حطمته المطامع ، والمخاوف ، والقلق ، وحين قابلته فى ذلك الوقت « ايدا تاربل » أشهر كاتبات التراجم والسِّيَر الأمريكيات ، صدمت لمرآه ، وكتبت تقول : « كان يبدو عليه كأنه بلغ أرذل العمر » . ولم يكن روكفلر عجوزا إلى هذا الحد فقد كان أصغر من الجنرال ماك أرثر حين أعتقل فى الفلبين ! ولكنه كان مهدما ، محطما حتى ان « ايدا تاربل » امتلأت شفقة عليه ، وكان فى ذلك من التناقص ما فيه ، فقد كانت « ايدا » فى ذلك الوقت ، عاكفة على إتمام كتابها الذى تصب فيه جام نقمتها على شركة ستاندارد أويل ! .

وحين أخذ الأطباء على عاتقهم رعاية حياة روكفلر أوصوه بإتباع ثلاث

قواعد .. فاتبعها روكفلر إلى آخر حياته . وإليك هذه القواعد الثلاثة :

١ ــ تجنّب القلق مهما تكن الظروف والأحوال .

٢ ــ استرخ وتنزّه ما أمكن فى الهواء الطلق .

٣ ــ قلل من غذائك ، وانهض عن المائدة وأنت تشعر بالجوع .

وأطاع روكفلر تلك القواعد الثلاث ، فاعتزل العمل . وتعلم لعب « الجولف » وهوى الزراعة وأخذ يمضى الوقت فى التودد إلى جيرانه ، وراح يتسلى بلعب الورق ، وانشاد الأغانى ! .

ولكنه فضلا عن هذا كله فعل شيئا آخر .. فقد أخذ يفكر فى غيره من الناس ، وكفّ لأول مرة عن التفكير فى كيفية الحصول على المال ، وجعل يتسائل : كيف هذا المال الذى جمعته أن يهيىء السعادة للإنسانية ؟ !

وما لبث روكفلر أن بدأ يتخلى عن ملايينه ! ولم يكن هذا يسيرا فى مبدأ الأمر ، فانه حين وهب الكنيسة جانبا من ماله ، ثار رجال الدين فى طول البلاد وعرضها ، وأرادوا رد هذا المال لأنه مستنزَف من دماء البشر ! ولكن روكفلر دأب على الإعطاء . وتناهى إلى سمعه يوما نبأ كلية صغيرة على ضفاف بحيرة ميتشجيان . اضطرت إلى اغلاق أبوابها لم تستطع وفاء دين عليها ، فخف لنجدتها ، وصبّ فيها الملايين صبا فشيد مبنى لها جديدا ، ووسّعها ، وزيّنها ، فأصبحت واحدة من أشهر الجامعات فى العالم تلك هى جامعة شيكاغو .

وأراد روكفلر أن يسدى المعونة إلى الزنوج ، فوهبهم المال الذى مكّنهم من إنشاء جامعات خاصة بهم مثل جامعة « تسكيجى » وساهم فى محاربة داء الانكلستوما ، فقد قال له يوما الدكتور « تشارلس ستايلر » ، اخصائى الانكلستوما : « إن دواء قيمته خمسون سنتا (أى نحو عشرين قرشا) كفيل بانقاذ حياة مريض بهذا الداء الذى يكتسح الجنوب . ولكن أين لنا هذه الخمسون سنتا ؟ ! » فسرعان ما تبرع

روكفلر بالملايين لصد غائلة هذا الداء الذى روع الجنوب ، بل أنه ذهب إلى أبعد من هذا .. أنشأ مؤسسته الدولية الشهيرة ـــ مؤسسة روكفلر ـــ لتحارب الجهل والمرض فى أصقاع الدنيا كافة .

وإننى لأتحدث عن هذه الأعمال الإنسانية الجليلة وشعور الإمتنان يعمر قلبى . فمن يدرى ؟ لعلى أدين بحياتى يوما لمؤسسة روكفلر ؟ فإنى لأذكر جيدا عام ١٩٣٢ ، حين اكتسح الصين وباء الكوليرا ، وكنت هناك وقتها ، فرأيت هذا الوباء يفتك بأرواح الفلاحين الصينيين فتكا ذريعا . وقد ذهبنا حينئذ إلى « مدرسة روكفلر الطبية » فى بكين ، حيث حصّنّا أنفسنا بالحقن المضادة لهذا الداء ، وكانت المدرسة تحقن الوطنيين والأجانب بلا تفريق .

نعم : لم تعرف الدنيا من قبل شيئا سَمَا إلى مرتبة مؤسسة روكفلر . أنها شئ فريد . كان روكفلر يدرك أن العالم تجتاحه موجة مباركة من الإستكشافات النافعة ، والبحوث العلمية المجدية ، والرغبة الجامحة فى محو الجهل ونشر التعليم ، وتأمين سكان الأرض ضد الأمراض والأوبئة . ولكن المال كان يعوز حاملى لواء هذه الموجة المباركة فى أنحاء الأرض . ومن ثم اعتزم أن يظاهر هؤلاء المتطوعين لخدمة البشرية لا بإحتكارهم ، كدأبة فى أعماله التجارية ! وإنما يمدهم بالمال الذى يحتاجونه .

وها أنا وأنت اليوم نحمد لروكفلر المعجزات التى حققها « البنسلين » وعشرات غيره من العقاقير التى ساعدت أمواله على استكشافها . وأنك لتستطيع الآن أن تحمد لروكفلر أن وقى أطفالك شر الحُمىّ الشوكية ، ذلك الداء الوبيل الذى كان يقتل أربعة من كل خمسة يصابون به . وتحمد له الجهود المبذولة الآن لصد غائلة الملاريا ، والسل ، والإنفلونزا ، والدفتريا ، وعشرات غيرها من الأمراض والأوبئة التى مازال العالم يعانيها .

وماذا عن روكفلر نفسه ؟ أتراه حين تخلى عن المال عاوده السلام ، والأمان ، والإطمئنان ؟ . لقد كتب « الآن نيفينز » يقول : « إذا كان العالم يعتقد أن روكفلر ، بعد عام ١٩٠٠ ، مابرح محزونا مرتاعا للنقمة المصبوبة على شركة ستاندارد أويل فالعالم ولاشك مخطئ في إعتقاده » ! .

لقد أحس روكفلر بالسعادة ، ولم يعد للقلق سلطان عليه ، حتى أنه استطاع أن ينام مِلء جفنيه فى الليلة التى سمع فيها بأكبر هزيمة إذ حكم عليها بأن تدفع أكبر غرامة عرفها التاريخ ! . ذلك أن حكومة الولايات المتحدة رأت أن شركة ستاندارد أويل ، قد تحولت إلى شركة إحتكار . الأمر الذى يخالف القانون ، فأقامت عليها الدعوة أمام القضاء ولبثت القضية معروضة على القضاء خمس سنوات إلى أن خسرتها شركة ستاندارد . وحين نطق القاضى « كينسون مارتن لانديس » بالحكم خشى محامو الشركة أن يصاب روكفلر بصدمة عنيفة حين يسمع به ، ولكنهم لم يكونوا يعلمون مدى التغير الذى وصل اليه روكفلر واتصل به أحد المحامين فى تلك الليلة ، تليفونيا ، ونهى إليه ماانتهت إليه القضية مهوّنا عليه الأمر بقدر ما يستطيع ، وأخيرا قال له : « وكل أملى ألا ترتاع لهذه النتيجة ، وألا يستعصى عليك النوم بسببها » ، وجاءه صوت روكفلر يقول : « لاتقلق بالك علىّ يا مستر جونسون ، فإننى أعتزم أن أنام ملء جفنى هذه الليلة ، طاب مساؤك » ! .

نعم ! صدر هذا الكلام من الرجل الذى لزم الفراش يوما لأنه بدد ١٥٠ دولارا ! حقا استغرق قهر القلق وقتا طويلا من جون روكفلر ، ولكن تغلبه على القلق أجداه ، كثيرا . فقد كان المتوقع له أن يموت فى سن الثالثة والخمسين . ولكنه عاش حتى بلغ الثامنة والتسعين .

مطالعة كتاب عن الغريزة الجنسية

أنقذ زوجى من الفشل

بقلم : ر . ب . و

كنت أود أن أضع اسمى كاملاً على هذه القصة ولكنها ـــ كما سوف ترى ـــ قصة شخصية إلى حد يوجب أن يظل اسمى فى طى الكتمان ، وإن كان « فى وسع ديل كارنيجى » أن يقسم على صحتها ، فقد حدثته بها قبل إثنتى عشرة سنة .

عقب تخرجى فى الجامعة ، حصلت على عمل بإحدى المؤسسات الصناعية الكبرى ، فلما انقضى على التحاق بالعمل خمس سنوات أرسلتنى إدارة المؤسسة عبر الأطلنطى لأمثلها فى الشرق الأقصى . وقبل أن أبارح أمريكا بأسبوع ، تزوجت من أجمل وألطف فتاة صادفتها فى حياتى .. ولشد ما كانت فجيعتى حين انجلى « شهر العسل » عن خيبة مريرة لنا كلينا ـــ ولزوجتى على الخصوص فما كدنا نصل إلى جزيرة « هاواى » حتى كانت الخيبة قد أمضت زوجتى ، لدرجة أنها أوشكت أن تخاطر بالعودة إلى أمريكا ، وأن تصارح لداتها ومعارفها ، فى غير خجل بأنها فشلت فى أمتع مغامرات العمر ! .

وعشنا فى الشرق سنتين حافلتين بالشقاء . بلغت بى التعاسة حداً فكرت معه فى الإنتحار أكثر من مرة ثم فى ذات يوم وقعت على كتاب غيّر مجرى حياتى تماما .

فقد كنت منذ حداثتى ، من هواة الكتب ، وفى ذات ليلة كنت أزور أحد أصدقائى الأمريكيين ، حين رأيت فى مكتبته الأنيقة كتابا عنوانه « الزواج المثالى »

تأليف الدكتور فان دى فيلد [١] ، ولاح لى كأن العنوان على كثير من المبالغة ، أو التفاؤل على الأقل ولكنى بدافع حب الاستطلاع ، تناولته وتصفحته ، فلقيته يتناول بالبحث الناحية الجنسية للزواج على وجه الخصوص .. ويتناول فى صراحة بعيدة ، فى الوقت نفسه عن الإبتزال والمجون .

ولو أن أحدا ، من حدثته نفسه أن ينصح لى بقراءة كتاب عن الناحية الجنسية لجرح كبريائى ! فلقد بلغت حدا من المعرفة يمكنني أن أضع كتابا ! ولكن الشقاء الذى يسربل حياتى الزوجية ، دفعنى دفعا إلى قراءة هذا الكتاب ، فجمعت أطراف شجاعتى ، وسألت صاحبى أن يعيرنى الكتاب أياما .

وإنى لأقرر مخلصا أن مطالعتى هذا الكتاب كانت حدثا جَلَلاً من أحداث حياتى . وقرأته زوجتى كذلك ، فأحال هذا الكتاب زواجنا الفاشل الخائب إلى رفقة سعيدة مباركة .

ولو أننى أمتلك مليون ريال لاشتريت حقوق نشر هذا الكتاب ، ووزعت نسخه مجانا بالآلاف على الشباب والشبات الراغبين فى الزواج .

ولقد قرأت مرة أن الدكتور « جون واطسون » ، العالم النفسانى المعروف ، قال : « الغريزة الجنسية هى بغير منازع أقوى مقومات الحياة ، وإليها يرجع معظم الشقاء الذى يعانيه البشر رجالاً ونساء » .

وإذا لم ينطوى قول الدكتور واطسون على الحق المطلق ، فهو على الأقل ينطوى على معظم الحق .

---

(١) Van de, « Ideal Marriage.,
وقد نشرت مكتبة الخانجى هذا الكتاب .

وأن شئت أن تعلم ما يحف بالزواج من أخطاء ، فاقرأ كتاب « خطأ الزواج ؟ » لمؤلفيه الدكتور « ج ف . هاملتون » ، وكينيث ماكجون »[١] فقد أمضى الدكتور هاملتون أربع سنوات يبحث فى أخطاء الزواج قبل أن يؤلف كتابه هذا ، وهو يقول : « من الحقائق التى لاتقبل الشك أن مَرَدّ الخيبة فى الزواج إلى عدم التواق الجنسى ! وصحيح أن ثمة صعوبات أخرى تعتور طريق الزواج ولكن هذه كلها لا تنال من صرح الزواج بقدر ما ينال عدم التوافق الجنسى بين الزوجين » .

وأنا أعلم أن ما يقوله الدكتور هاملتون هو الحق . أعلم هذا من التجربة المريرة التى مررت بها ! .

* * *

والآن وقد انتهيت من قراءة هذا الكتاب ، أقترح عليك أن تعيد قراءته مرة أخرى ، وأن تضع خطاً تحت المبادئ والقواعد التى ترى أنها قد تعينك على حل مشكلاتك ثم ادرس هذه المبادئ واستخدمها واعلم أخيرا أن هذا ليس كتابا للتسلية وقتل الوقت وإنما هو مرشد عمل مهمته تسديد خطاك فى طريق الصحة والسعادة ، والنجاح .

* * *

---

(١) De. J. V. Hamilton and Kenneth Mac Gowan, « What is with marriage.,,

وقد نشرت مكتبة الخانجى هذا الكتاب .

فهرس الكتاب

صفحة

الجزء الأول
حقائق أساسية ينبغى أن تعرفها

الجزء الثانى
الطرق الأساسية لتحليل القلق

الجزء الثالث
كيف تحطم عادة القلق قبل أن تحطمك

صفحة

الجزء الرابع
سبع طرق لخلق اتجاه ذهنى يجلب لك الطمأنينة والسعادة

الجزء الخامس
القاعدة الذهبية لقهر القلق

الجزء السادس
كيف تتجنب القلق الذى يسببه لك النقد

صفحة

الجزء السابع
ست طرق تقيك الاعياء والقلق وتحفظ لك نشاطك وحيوتك